

MAS DE 200 MIL SOLES EN PREMIOS

AÑO 24 | Nº 8706

VIERNES 22 DE AGOSTO DEL 2025

DIRECTOR PERIODISTICO CARLOS ESPINOZA OLCAI

S/1.00
VIA AEREA S/ 1.20

INSCRIBETE AL 710-0260 O INGRESA A trome.com



HOY S/200

IMPRESA EDITORIAL COMERCIAL S.A. SUCURSAL

trome



1 PREMIO DE 20,000 SOLES 8 PREMIOS DE 5,000 SOLES 20 PREMIOS DE 1,000 SOLES
1,000 PREMIOS DE 100 SOLES 900 PREMIOS DE 50 SOLES

HOY CUPONES GRATIS



PORELIMINAR A CATOLICA DE ECUADOR Y PODRIAPASAR A SEMIS DE FRENTE

ALIANZA GANO 700 MIL DOLARES



LANZÓ COMUNICADO Y MANTILLA NO APARECIÓ EN 'ARRIBA MI GENTE'

ESPOSO DEJO A MAJU

GOBIERNO DE TRUMP ENVIÓ PODEROSOS TOMAHAWK A LAS COSTAS DE VENEZUELA



MADURO TIEMBLA POR MISILES

■ Página 8



OBJETIVO ES DERROCAR A LA DICTADURA ACUSADA DE NARCOTRAFICANTE



BALEAN A CHOFE EN LA CARA

HERIDO MANEJO SU BUS HASTA EL HOSPITAL

VICTIMA ■ PÁGINA 4

■ PÁGINA 16

SÍ

31%

NO

69%

AYER

¿Está de acuerdo con que Martín Vizcarra deje Barbadillo y sea internado en otro penal?

HOY

¿Cree que Alianza Lima es favorito para ganar el clásico del domingo ante la 'U'?

RESPONDA EN TROME.COM

PALABRAS DEL ALMA

"Simplemente caraduras. En plena crisis proponen que los próximos 60 senadores y 130 diputados ganen 'una remuneración mensual igual a la que percibe por todo concepto un juez supremo titular. Es decir, 34 mil soles'."

PEDRO YARANGA
(ANALISTA)



"El uso político de la justicia y del sistema penitenciario es un rasgo distintivo de los gobiernos autoritarios, que no creen en el orden democrático y constitucional".

PEDRO CATERIANO
(EXPREMIER)

DÓLAR

3.52

COMPRO

3.54

VENTA

EURO

4.12

COMPRO

4.14

VENTA

CLIMA

MÁXIMA

18°

MÍNIMA

13°

trome

Editor General:
José Castillo Altez

Contenido elaborado
por Empresa Editora El
Comercio S.A.
Jr. Paracas N°530,
Pueblo Libre, Lima21.
Teléfono: 311-6500.

Fax: 311-6353.
Página web:
www.trome.com
E-mail:
trome@trome.com
Publicidad: 708-9999.

Impreso en la Planta Pando de Empresa
Editora El Comercio S.A. Jr. Paracas N°530,
Pueblo Libre, Lima21.
Todos los derechos reservados. Prohibida
su reproducción total o parcial. Hecho el

Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del
Perú N°2001-1992
Los artículos firmados y/o de opinión
son de exclusiva responsabilidad de sus
autores.

LA SEÑO MARIA



LA COCINA PERUANA NOS LLENA DE ORGULLO

Mi amigo, el fotógrafo Gary, llegó al restaurante por un chanchito a la caja china con sarsa criolla y, para tomar, una manzanilla calentita. "Maria, es impresionante cómo la gastronomía peruana es capaz de movilizar a tanta gente debido a su sabor y al orgullo que nos genera. El creador de contenidos español Ibai Llanos organiza el 'Mundial de los Desayunos', un campeonato virtual que enfrenta a 16 países en busca del título a mejor desayuno del planeta. En octavos de final chocaron Perú y México. Por nuestro país está el tradicional y exquisito pan con chicharrón, camote frito y salsa criolla. Por los aztecas los emblemáticos chilaquiles. Este duelo provocó en solo unas horas más de un millón y medio de votaciones, aparte de una oleada enorme de memes, comentarios y otras reacciones. Ibai se sorprendió tanto de lo intensos que somos los peruanos a la hora de votar por lo nuestro que no pudo evitar comentar en el buen sentido: 'Los peruanos están mal de la cabeza'. Es que en la votación participaron hasta modelos, deportistas, influencers, artistas e instituciones públicas y privadas.

La cocina peruana es una de las más reconocidas del planeta. No podía ser de otra forma con la enorme variedad de platillos deliciosos que tenemos, gracias a nuestros incontables insumos, técnicas, aportes culturales e historia. Prácticamente cada pueblo tiene un plato típico. El cebiche, el pollo a la brasa, el lomo saltado, el caldo de gallina, el tacu tacu, el aji de gallina, la causa limeña, la pachamanca, los anticuchos, el arroz chaufa, la papa a la huancaína, la carapulcra, los tamales, son solo algunos platos de lo que tenemos para ofrecer al mundo. Por eso, cada vez llegan al país más turistas interesados en hacer tours gastronómicos en Lima -que concentra a los mejores restaurantes del mundo-, Piura, Lambayeque, La Libertad, Loreto, Arequipa y otras regiones. Nuestra cocina nos une, nos hermana y nos llena de orgullo". Gary tiene razón. me voy, cuidense.

KARRY

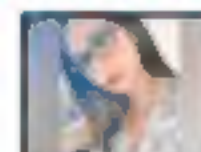


LOS 'TUTS' DEL DÍA



@KariM1803
KARI PALACIOS

Cómo es posible que se atrevan a dejar a nuestra hermosísima Maju Mantilla.



@democratajusta
DEMOCRATA

No sé por qué siento que los del INPE han redactado mal esa resolución. El único motivo por el que se tendría que ir a una cárcel común sería porque los delitos por los que se le investiga fueron cometidos como gobernador y no como presidente.

HABLAN LOS TROMES

Saca pecho por Alianza

La clasificación de Alianza Lima a los cuartos de final de la Copa Sudamericana es un logro que debe alegrarnos a todos los peruanos, especialmente cuando nuestro fútbol es tan carente de buenos resultados a nivel internacional. Los íntimos están en una racha ganadora importante y ojalá eso motive a todos los clubes del país a hacer los esfuerzos necesarios para mejorar. El futbolista peruano tiene calidad.

Andrés Silfuentes
Vecino del Cercado de Lima

Gringos contra Maduro

Espero que el régimen del dictador Nicolás Maduro caiga de una buena vez con la presión de Estados Unidos, que ha enviado barcos de guerra, submarinos, helicópteros, aviones y miles de marines a aguas internacionales que bordean el mar de Venezuela. A Maduro los gringos lo consideran cabecilla de un cártel del narcotráfico. Más de ocho millones de venezolanos escaparon de ese país por su culpa.

Alondra Vásquez
Vecina de Independencia

El cuadro de La Victoria, tras vencer a Universidad Católica de Ecuador en la altura de Quito, sumó siete triunfos internacionales en lo que va del 2025. Además, alcanzó los cuartos de final de la Sudamericana luego de 23 años. ¡Felicitaciones!

Estados Unidos informó que incautaron a Maduro más de 700 millones de dólares en activos, como mansiones, aviones, automóviles y joyas, además de dinero en efectivo. Los venezolanos en el exilio, entre ellos los que están en Perú, ruegan que caiga.

EMERGENCIAS

Bomberos
Emergencias
Defensa Civil
Essalud
Águilas Negras

116
105
115
4118000
3623277

Escuadrón verde
Luz del Sur
Sedapal
Indecopi
Pluz Energía

4276904
6178000
3178000
2247777
5171717

Mediterráneo

El verdadero sabor del pollo

MÁS SABOR
para disfrutar en familia

DE S/124 A

S/99.00

1 POLLO A LA BRASA + PAPAS FRITAS ONDULADAS
O NATIVAS FAMILIARES + ENSALADA CLÁSICA
FAMILIAR + GASEOSA 1.5LT + 1/4 POLLO*



AGREGUE SU COMPLEMENTO FAVORITO POR S/ 15.90



Chaufa familiar
(sin pollo)



Anticuchos
(2 palitos)



Picarones
(6 uds.)



Salchipapas
Frankfurter



Tequeños de lomo
(6 uds.)



Yuquitas a la
huancaína



Mollejitas
a la parrilla



Porción de
chorizos (2 uds.)



Aguas frescas
a elección 2L (*)

*Agua loco del pollo

*De la selva la agua

*Agua andina

*Emoliente

*Agua mágica



MED PEDIDOS: mediterraneo.com.pe | 715-5555



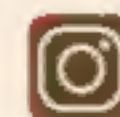
USAMOS CARBÓN
CERTIFICADO
CONTRIBUYENDO CON
LA CONSERVACIÓN DE
LA BIODIVERSIDAD.



Acciones sostenibles



MediterraneoPaginaOficial



mediterraneo.rest

Promoción válida del 22 al 28 de agosto del 2025. No aplican descuentos sobre esta promoción. Válido para salón, pedidos a domicilio y llevar. Pieza de 1/4 de pollo (pecho o pierna) varía según disponibilidad y no incluye papas ni ensalada. En salón se entregarán 2lt. de aguas frescas en vez de la gaseosa. Imágenes referenciales.



• **CELULARES DE ALTA GAMA**

'Chamos' robaban con potentes motos

Fueron arrestados dos ladrones venezolanos que en dos potentes motos y equipados con dispositivos Bluetooth robaban al día no menos de diez celulares de alta gama, al primer descuido de sus víctimas. Gracias a cámaras de video que captaron las placas de las

motocicletas usadas en las fechorías, detectives de la División Antirrobo detuvieron a Anderson José Méndez Collantes [32]

y Jandres Josmar Suárez Cabrera [31], de la banda criminal 'Los Maléficos', en la cuadra 14 de la avenida Inca Garcilaso de la Vega, Cercado de Lima. Los extranjeros operaban en las avenidas Arequipa, Arenales y Petit Thouars, y habían adaptado en sus cascos los dispositivos inalámbricos para coordinar sus robos. Se les halló tres costosos iPhones que habían hurtado e iban a venderlos en el mercado negro.

Anderson Méndez estaba firmando en un juzgado y usaba una licencia de conducir falsa. [E. Cirilo]



• **POR CUPOS**

Bombaza explota en restobar

Una mafia de extorsionadores detonó un explosivo en la puerta de un restobar, en Comas, y el video del atentado fue enviado al dueño para obligarlo a pagar cupo.

El ataque causó daños en la puerta de metal del local de diversión Woodstock, donde un delincuente puso las

cargas de dinamita, en la cuadra dos de la avenida El Retablo. Al propietario le exigen negociar y, de negarse, le aumentarían al doble el pago de cupo. La fuerte explosión fue escuchada a varias cuadras a la redonda. [E. Cirilo]



• **EXTORSIÓN**

Caen 'Orejas' y 'Morena'

El venezolano Jaris Flores [24], 'Orejas', y la peruana Ámbar Regalado [30], 'Morena', presuntos integrantes de 'Los Injertos del Cono Norte', fueron detenidos luego que un comerciante los denunció por extorsión. Personal Policial de la Divop-DCI-Digimín los capturó afuera de un banco de Puente Piedra. Tenían municiones. Según pesquisas, el extranjero amenazaba con mensajes en Lima Norte y la mujer sería la titular de la cuenta bancaria en la que depositaban el dinero. [J.Y.]



MANEJÓ SU VEHÍCULO HASTA EL HOSPITAL DONDE SE DESMAYÓ APENAS LLEGÓ

• **SAN JUAN DE LURIGANCHO**

BALEAN EN LA CARA A CHOFER DE 'LA 23'

Encapuchado subió al bus como pasajero y atacó a traición a padre de familia que se salvó de milagro



HERMANO DE LA VÍCTIMA



día sin trabajar es, para muchos de nosotros, no llevar un pan a la casa", dijeron otros choferes.

LO ESPERÓ

Ayer, a las 4:30 de la madrugada, Vargas salió del patio de maniobras de la empresa. "Fue uno de los primeros", dijo su hermano Armando. El 'gatiillero' esperó cerca para subir. Once minutos después, a la altura del paradero 12 de la avenida Canto Grande, perpetró el atentado. Una cámara grabó al pistolero bajando del vehículo para fugar. Herido, Alejandro manejó cuatro cuadras hasta la puerta del área de Emergencias del Hospital de San Juan de Lurigancho. Al llegar se desmayó. Trabajadores del nosocomio lo auxiliaron. Horas después fue trasladado al Hospital Hipólito Unanue, donde quedó internado. [J.Y.]

En el día del paro de transportistas, Alejandro Vargas Antezana [47], chofer de un bus de la empresa Santa Catalina, conocida como 'La 23', salió a trabajar como siempre, pero minutos después de iniciar su recorrido fue baleado en el rostro por un encapuchado que simuló ser pasajero, en San Juan de Lurigancho. Desangrándose, las fuerzas le alcanzaron para manejar hasta el hospital del distrito. Allí se supo que el proyectil le perforó la mejilla y quedó alojado en la mandíbula. Se salvó de milagro. La víctima labora en esa compañía hace 25 años y tiene que velar por el bienestar de sus tres hijos y padres adultos mayores. "Un



ALEJANDRO VARGAS [47] HERIDO



41 ASESINADOS

Según compañeros de trabajo, la empresa moviliza cien mil pasajeros diarios. El año pasado fueron extorsionados. Señalaron que actualmente no. En el 2025, 41 transportistas han sido asesinados. Por ese motivo, diversos gremios del rubro convocaron a un paro para exigir al gobierno medidas radicales.

• **UN DETENIDO**

Incautan arsenal de 'Los Injertos'

Dos fusiles, uno con mira telescópica, dos pistolas y gran cantidad de municiones fueron hallados en la casa de un integrante de la banda criminal 'Los Injertos del Cono Norte' e iban a ser usadas en sica-

riato y extorsión. En la intervención, detectives de la Brigada Especial Contra el Crimen San Juan de Lurigancho detuvieron a Steve Albert Castillo Loza [36], 'Memin', en el frontis de su vivienda, en Chíncha

Alta, Ica. Los agentes llegaron desde Lima al tener información de que las armas iban a ser llevadas a la capital para la mafia de Erick Moreno, 'Monstruo'. [E. Cirilo]



**SU VARITA CONVIERTE
CARTONES EN
BILLETITO**



**EL
MAGO
BILLETÓN
trome**

**REGALAMOS MÁS DE
S/200MM
EN PREMIOS**

- ★ 1 PREMIO DE S/20,000
- ★ 8 PREMIOS DE S/5,000
- ★ 20 PREMIOS DE S/1,000
- ★ 1,000 PREMIOS DE S/100*
- ★ 900 PREMIOS DE S/50*

CARTILLAS

**ESTE LUNES 25
DE AGOSTO**
Reclama tu
pequeña cartilla

RECORRE LAS CARPAS Y GANA:

- Este LUNES 25 de agosto y el LUNES posterior,** recibirás por la compra de tu diario, una **CARTILLA GRATIS.**
- De LUNES A DOMINGO,** busca al interior los cupones impresos.
ENCUENTRA 4 CUPONES DE LUNES A VIERNES Y 5 CUPONES LOS SABADOS Y DOMINGOS
- RECORTA Y PEGA** tus cupones de acuerdo a la numeración impresa en tu cartilla de bingo.
- Una vez completas todos los números de una de las letras de BINGO, **HABRÁS GANADO EL PREMIO RESPECTIVO!** **S/20,000!**

Si ganaste un premio...

De S/50* o S/100* en Lima Metropolitana: Fuera de Lima, acercate a: <ul style="list-style-type: none"> ● CALLE JOSE F. GARCIA 154, HUACHO ● CARRILLOS VIEJOS DE SANTA MARIA MT., ICA ● JR. CHIRICH BAMBIZA, CHICHA 	Acércate a tu carillita de confianza y preséntale tu cartilla para que puedan verificar y coordinar la entrega de tu premio.	De S/1,000 a más en Lima Metropolitana: <ul style="list-style-type: none"> ● JR. PARACAS 127, PUERTO LIBRE, LIMA
--	---	--

* En Lima Metropolitana: Se entregarán los premios de S/50 y S/100 solo en efectivo.
En provincia: Se entregarán los premios de S/50 y S/100 solo en formato de gift card.

IMPRESA EDITORIAL COMERCIO S.A. RUC 2014325816

trome

Siempre te da más

This image shows a single, vertical strip of aged, yellowed paper. The paper has a textured, slightly mottled appearance with various shades of yellow and brown, indicating its age. There are faint, illegible markings and possibly some small stains or foxing throughout the strip. The strip is oriented vertically and appears to be a piece of paper from an old book or document.

Gana
un billete extra
con la



Todos los días inscribe
tu Número de la Suerte
llamando al 710-0260
o en www.trome.com

GANADOR DE S/200 DEL DÍA 21/08/25

NOMBRE: JESUS CESARIO LOZA CHOQUE
DISTRITO: PUNO
Nº DE LA SUERTE: 5807850

Inscripciones todos los días de 6:00 a.m. a 4:00 p.m. Sorteos: 5:00 p.m. Términos y condiciones en www.trome.com
EMPRESA EDITORA EL COMERCIO S.A. RUC: 20143229816

COBRA AL TOQUE

- Los ganadores en Lima Metropolitana de 50 y 100 soles deben ir con su canillita de confianza para validar su cartilla.
- Para premios de 1,000 soles o más acercarse al jirón Paracas 530, Pueblo Libre, los martes y jueves.
- Los ganadores de provincias deben ir a la agencia más cercana.

*UNO PUEDE SER TUYO

**¡HAY MÁS
DE 1900
PREMIOS!**

Ponte atento y mañana sábado y el domingo no te pierdas los ocho cupones que publicaremos

de El Mago Biletón, la 'promo' regalona que reparte más de 200 mil soles. ¡Tenemos premios de



ASÍ SE JUEGA

- Los lunes recibes una cartilla gratis con tu Trome.
- Como son diferentes, mientras más tengas mayores chances de ganar.
- Los cupones se publican todos los días. De lunes a viernes son seis. Los sábados y domingos damos ocho.
- Para ganar, completa con los cupones una columna de cinco espacios de una letra de BINGO.
- Te llevas los 20 mil soles si llenas los cinco casilleros de la B.
- Los 5 mil soles serán tuyos al completar los recuadros de la letra I.
- Las letras H, G y O también tienen premios.

hasta 5 mil y 20 mil soles en efectivo! Y este lunes corre temprano al

quiosco para que no te quedes sin tu Trome, pues con el periódico recibirás gra-

tis una cartilla del bingo. Como todas son diferentes, mientras más tengas mayores serán tus chances de ganar.

CINCO SEMANAS

Recuerda que esta 'promo' dura cinco semanas y reparte más de 1900 premios

✂ Repartimos más de 200 mil soles y mañana damos ocho cupones

ESTE DOMINGO Llévate el 'Reventón'

Este domingo la 'Súper Llamada Ganadora' sorteará el 'Reventón semanal' que, con un poco de suerte, puede ser para ti. ¡Son 1500 soles calentitos!

Solo debes inscribirte llamando al 710-0260 o en trome.com.

Además, de lunes a sábado damos 200 soles.

GANADOR
Jesús Loza
(5807850, de Puno)
ganó los 200 soles del sorteo de ayer.



Teletón

UNIDOS ES POSIBLE

12 Y 13 DE SEPTIEMBRE



DONA YA

989 361 677

Más canales de donación en:

• teleton.pe •

**PÁGINA
ESCOLAR**
de **trome**

BÚSCALA
de lunes a viernes
en tu diario Trome

✖ **Delicia de nuestro país se impuso a los chilaquiles mexicanos y pasó a cuartos de final del Mundial de los Desayunos**

Cuando se trata de buena comida nadie puede con Perú. En el Mundial de los Desayunos, organizado por el streamer español Ibai Llanos, nuestro país superó a México y avanzó a cuartos de final de la competencia. El tradicional y sabroso pan con chicharrón se impuso a los chilaquiles y desató la celebración en redes sociales. La votación enfrentó a dos de los desayunos más representativos de Latinoamérica. Los chilaquiles son totopos (fritura de origen mexicano) con salsa verde. También se pueden hacer con salsa roja, carne y queso. Este platillo azteca parecía favorito, teniendo en cuenta que la población mexicana es de 130.8 millones de habitantes, mientras que la de Perú es de unos 34.2 millones.



✖ **Votación para nuestro ságuiche por internet fue enorme**

'IMPRESIONANTE'

Ibai Llanos, sorprendido por la intensidad del público peruano, comentó sorprendido en su transmisión: "Los peruanos están mal de la cabeza, el apoyo es impresionante". Memes, videos y comentarios inundaron las redes, con frases como: "Nadie nos gana en la mesa" y "el chicharrón es nuestra camiseta". Ahora, Perú espera a su rival en cuartos de final, que sería el ganador entre El Salvador y Ecuador. El entusiasmo crece y muchos ya sueñan con ver a nuestro desayuno criollo llegar a la gran final.

DATAZO

→ El pan con chicharrón es un infaltable en los desayunos peruanos.
→ El cerdo, frito en abundante aceite, se sirve en pan con camote y salsa criolla. Se acompaña con café pasado bien caliente. Pero también se puede disfrutar con otras bebidas.



POR: MARCO GONZALES

CHICHARRÓN PERUANO DESATA LA LOCURA

• UNO LLEVÓ A SU GALLITO

Vecinos visitan puente turístico en Miraflores



El puente La Paz se inauguró a lo grande, pero quien se robó el show no fue un político ni una figura famosa, sino un transeúnte que llegó con su gallo sobre el cuello. "No solo el perro es mascota", dijo orgulloso, mientras los curiosos le tomaban fotos y el ave posaba como si fuera el dueño del lugar. Tras meses de espera, el



puente fue inaugurado y numerosas personas cruzaron por primera vez los 112 metros de esta moderna estructura, que une los distritos de Barranco y Miraflores. Familias, skaters, patinadores y ciclistas, que no pueden montar cuando crucen el puente, disfrutaron del recorrido en el primer día de su apertura oficial para el público.

VIDRIO TEMPLADO

El puente no solo sorprende por su piso de vidrio templado, desde donde se aprecia la bajada Armendáriz y el mar de la Costa Verde, sino también porque es inclusivo: tiene rampas, guías visuales y hasta vigilancia las 24 horas para la seguridad de todos los vecinos y turistas.

• INCLUIDOS LIMA Y CALLAO

Alertan por fuertes vientos en la costa

El Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología del Perú (Senamhi) advirtió que Lima, Callao y otras nueve regiones soportarán vientos 'de moderada y fuerte intensidad' desde hoy y hasta el domingo, por el Anticiclón del Pacífico Sur.

Las otras regiones afecta-



das son Áncash, Arequipa, Ica, La Libertad, Lambayeque, Moquegua, Piura, Tacna y Tumbes.

Senamhi indica que este anticiclón es un sistema atmosférico que ocurre en el océano Pacífico, para mantener las condiciones normales de aire seco y frío en la costa peruana. Con este evento también habría levantamiento de polvo/arena, cobertura nubosa con llovizna/niebla/neblina durante noches, madrugadas y la mañana.



• EN LA LIBERTAD

Palacio de los moches

Henry Tantaleán, codirector del Programa Arqueológico Chicama, de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, reveló que este grupo halló una edificación prehispánica en La Libertad de mil 400 años, que funcionó para personajes de la élite gobernante de la cultura Moche. El hallazgo fue en el complejo monumental Licapa II, del sitio arqueológico Moche. "Podemos hablar de un pequeño palacio de una élite local, que controlaba la economía y la política de la zona", dijo a la prensa.

• TURISTA LO ADOPTÓ

Perrito cusqueño ahora vive en Inglaterra



Desde el Valle Sagrado de Cusco hasta Inglaterra. Así fue la travesía de Paddington, un perrito callejero que conquistó el corazón de Mirelle Radley, una mochilera británica de 30 años. El can la siguió durante días en su viaje por Cusco y ella decidió adoptarlo.

Tras meses de trámites y permisos logró llevarlo a Cambridge, donde hoy pasea feliz por parques y calles históricas. "No podía dejarlo atrás", contó Radley, quien lo bautizó en honor al oso viajero. Paddington dejó las calles andinas y ahora disfruta una nueva vida en tierras británicas.

* **DICTADOR AMENAZADO**

MADURO TIEMBLA POR MISILES



SUBMARINO ATÓMICO.

✱ **Poderosa flota de Estados Unidos frente a Venezuela cuenta con destructivos Tomahawk**



El dictador Nicolás Maduro y su cúpula viven horas de incertidumbre, pues temen ser sacados del poder por la flota militar de Estados Unidos, ubicada frente a las costas de Venezuela. El gobierno de Donald Trump aseguró que empleará su fuerza bélica para acabar con los narcotraficantes. Y Maduro es calificado por Estados Unidos como un prófugo cabecilla del Cártel de Los Soles. Por eso ofrecen una recompensa de 50 millones de dólares por él. Washington envió tres destructores capaces de lanzar misiles guiados: el USS Sampson, el USS Gravelly y el USS Jason Dunham. Son de la clase Arleigh Burke y utilizan el sistema de combate Aegis.

LOS MARINES

Unos 4 mil infantes de marina forman parte de la misión. La mayoría está a bordo de los destructores. Otros pilotan helicópteros y aviones de

LA PESADILLA DEL DÉSPOTA

● En 1989, el dictador Manuel Noriega fue derrocado tras la invasión de Estados Unidos a Panamá. Noriega se refugió en la Nunciatura Apostólica de Panamá y luego se entregó a las autoridades estadounidenses. Maduro teme que le ocurra lo mismo.



reconocimiento P-8 Poseidón. Estados Unidos también desplegó un submarino con capacidades nucleares. Los destructores pueden combatir de forma simultánea a enemigos que estén en el aire, mar, tierra y debajo del agua.

➔ **USS SAMPSON:** Posee gran diversidad de proyectiles, como los misiles de crucero Tomahawk, para ataques a tierra de largo alcance, misiles ASROC para objetivos submarinos, para defensa aérea y antimisiles. Lleva helicópteros MH-OR Seahawk.

➔ **USS GRAVELLY:** Puede lanzar

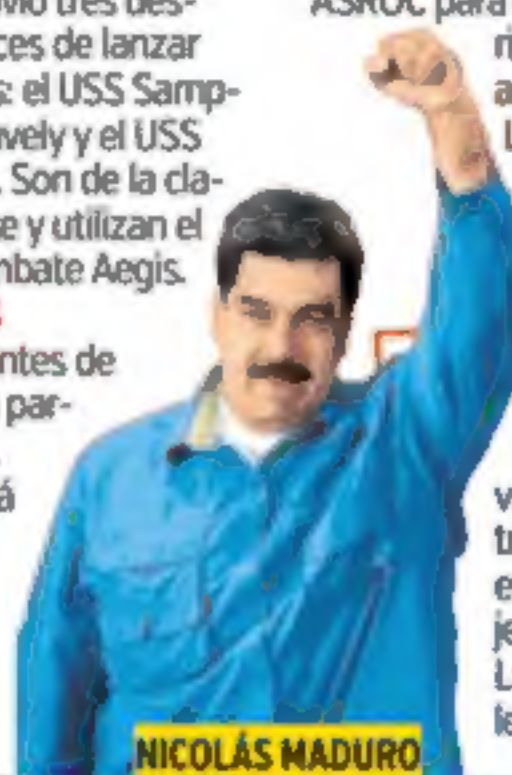
✱ **Teme que lo saquen del poder en cualquier momento**

misiles Tomahawk y porta helicópteros Seahawk, útiles por su función antisubmarinos y de ataque. Combina sensores de largo alcance y defensa antimisiles.

➔ **USS DUNHAM:** Es uno de los destructores de guerra más nuevos. Propulsado con turbinas de gas, es considerado veloz. Posee 96 celdas para misiles. Tiene un sistema de guerra electrónico, con defensas antimisiles.

EL CÁRTEL DE LOS SOLES

● Expertos señalan que es una organización criminal y terrorista encabezada por miembros del gobierno venezolano desde los años 1990. Trafica cocaína y perpetra otros delitos graves en Venezuela. Para algunos es la estructura criminal más grande del mundo y tiene como jefes a Nicolás Maduro y Diosdado Cabello. Los llaman Los Soles por las insignias en forma de sol de los generales venezolanos.



NICOLÁS MADURO

* **JUAN SHEPUT**

Chanca a congresistas por buscar subirse el sueldo

El excongresista Juan Sheput criticó al actual Congreso, por debatir dictámenes mediante los cuales buscan incrementar el sueldo de los diputados y senadores, cargo a los que aspiran los actuales legisladores, y nivelarlos con el de un juez

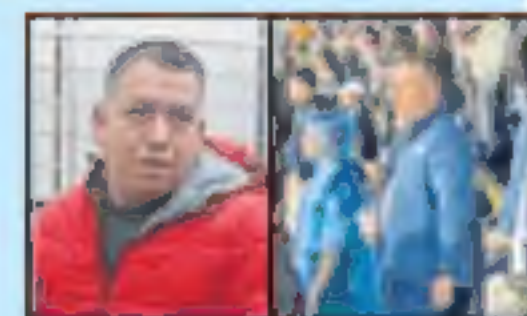
supremo, bordeando los 35 mil soles. Para Sheput, esto es consecuencia de lo hecho por Dina Boluarte, quien también se subió el sueldo. "Este es el efecto espejo de lo que significó el aumento de la remuneración de la

presidenta. Como dije en su oportunidad (en Trome), esto iba a generar este efecto en otros funcionarios y empecé por los parlamentarios, lo que se está dando", señaló en Canal N. El exministro de Trabajo también señaló que a este Parlamento no le corresponde hacer este cambio de sueldo y descartó que alguna institución observe esta propuesta.

* **POR IR AL ESTADIO**

Ética cita a Espinoza

El presidente de la Comisión de Ética, Elvis Vergara [Acción Popular], anunció que este grupo evaluará si investigan a Darwin Espinoza [Pode-mos Perú], quien faltó a la sesión del Pleno del miér-

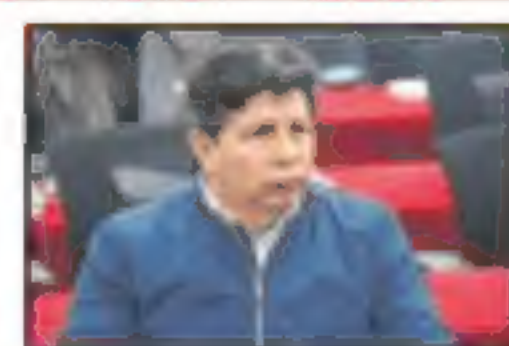


coles para ir al partido de Alianza Lima en Quito. Según información desde el Congreso, Espinoza había solicitado una licencia personal para no acudir al Pleno.

* **PRESA POR EL GOLPE**

Castillo triste por Betssy

Durante la audiencia del juicio oral en la que se evalúa el pedido de prisión de 34 años por presunta rebelión, tras el golpe de Estado del 7 de diciembre del 2022, el vacado expresidente Pedro Castillo tomó la palabra para solidarizarse con su expremier



Betssy Chávez. "Mi solidaridad con la doctora Betssy. Ustedes han visto que acá no hay delito. Solamente mi solidaridad. Fuerza doctora, fuerza compatriotas. El Perú tiene que abrir los ojos porque hemos estado cegados, hay necesidad.



El Perú necesita urgente un desparasitante y un purgante", dijo. Betssy Chávez también reapareció en la audiencia y señaló que levantó la huelga de hambre que inició esta semana, por un lapso de 48 horas, a manera de tregua.

* **HOY DEFINEN A DÓNDE IRÁ**

Cambio de penal de Vizcarra 'causa extrañeza'

César Cárdenas, exjefe del Instituto Nacional Penitenciario (INPE), consideró como "limitados" los argumentos mediante los cuales se busca cambiar al vacado expresidente Martín Vizcarra de establecimiento penitenciario. "Se alega que este establecimiento de Barbadillo no

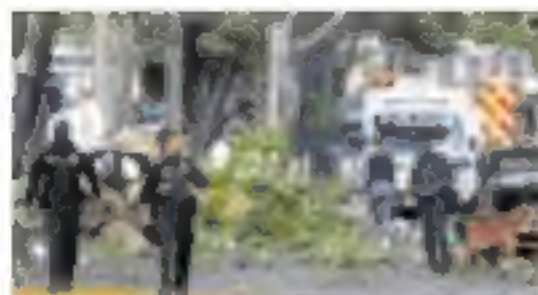
figura dentro de los penales, en los cuales habría que clasificarlo de manera inicial. Esa es una fundamentación que entraña bastante rareza", dijo. Por otro lado, Iván Paredes Yataco, actual jefe del INPE, señaló que hoy se definirá a qué penal será enviado Vizcarra, aunque desde lo que ya



se conoce debería ser enviado a Lurigancho. "Según el puntaje que le pusieron a Vizcarra, es 10. Por lo tanto, debería ir, no estoy diciendo que va, a Lurigancho", indicó a la prensa.

CON 'COCHE BOMBA' Y DRONES

Colombia: 14 muertos por atentados terroristas



Un atentado realizado por presuntos grupos terroristas en inmediaciones de la Escuela Militar de Aviación Marco Fidel Suárez, en Cali, Colombia, dejó al menos seis muertos y unos 50 heridos. Una de las víctimas es un menor de 9 años de edad. Además, el presidente Gustavo Petro informó que ocho policías murieron, y otros ocho resultaron heridos, tras otro ataque terrorista con drones explosivos. Los efectivos iban en helicóptero.

El Ministerio Público inició investigación preliminar contra 18 congresistas de diferentes bancadas, por presunto uso indebido de pasajes aéreos y viáticos para viajes internacionales en las semanas de representación, entre el 2021 y 2023. Entre los investigados figuran Eduardo Salhuana, Juan Carlos Lizarraburu, Elva Julón, Segundo Quiroz (APP); Ilich López, Silvia Monteza (Acción Popular); Kelly Portaltino, Abel Reyes, María Taipei (Perú Libre); María del Carmen Alva (no agrupada); Karol Paredes (Avanza País) y Guillermo Bermejo (Juntos por el Perú).

POR MAL USO DE VIÁTICOS

Investigan a 18 congresistas

El Ministerio Público inició investigación preliminar contra 18 congresistas de diferentes bancadas, por presunto uso indebido de pasajes aéreos y viáticos para viajes internacionales en las semanas de representación, entre el 2021 y 2023. Entre los investigados figuran Eduardo Salhuana, Juan Carlos Lizarraburu, Elva Julón, Segundo Quiroz (APP); Ilich López, Silvia Monteza (Acción Popular); Kelly Portaltino, Abel Reyes, María Taipei (Perú Libre); María del Carmen Alva (no agrupada); Karol Paredes (Avanza País) y Guillermo Bermejo (Juntos por el Perú).



NUEVA RUTA

Corredor Rojo hasta el aeropuerto Jorge Chávez

La Autoridad de Transporte Urbano (ATU) informó que el Corredor Rojo implementó una nueva ruta, la cual permite llegar al nuevo aeropuerto Jorge Chávez. Así, este medio de transporte que conecta el Callao con La Molina llevará a sus usuarios



al terminal aéreo, partiendo desde el óvalo La Perla. Para esto se adquirirán 15 nuevos buses. La ATU también indicó que el Corredor Amarillo volverá a operar desde el próximo año para dar fluidez al servicio.

Desde chico le gustó la vida militar y la gente lo felicita y se toman fotos



SAN JUAN DE LURIGANCHO

'RAMBO' DEL PUEBLO' ES VIRAL EN REDES

POR: MARCO GONZALES

DATAZO

Oscar usa su mototaxi solo para su día a día. "Me sirve para cargar mis cosas, cuando voy a soldar o llevar algún material. Si alguien me pide una carrera de emergencia, lo llevo, no cobro nada", contó.

Aunque no tenga la imponente musculatura de Sylvester Stallone, Oscar Bernaola es conocido como el 'Rambo de San Juan de Lurigancho'. Actitud tiene y confianza en sí mismo también.

Y no solo eso: su oficio como soldador, y motivado por el espíritu patriótico, lo llevó a diseñar réplicas de armas y rediseñar su mototaxi, como si fuera un vehículo de guerra. Así nació el apodo que hoy lo hace viral en redes y popular entre sus vecinos. La historia empezó hace más de diez años, cuando Oscar soñaba con hacer algo distinto. "Siempre me gustó la vida militar, pero no pude servir porque mi papá se enfermó. Entonces dije: Si no lo hago ahora, no lo hago nunca", contó a Trome.

La primera creación del también

Soldador diseñó su mototaxi como un vehículo de guerra

llamado 'Rambo del pueblo' fue una imitación de ametralladora que colocó en la parte trasera de la moto. Después decidió pintarla de verde camuflaje para darle más realismo.

AMIGOS LO APOYAN

→ Luego hizo un lanzacohetes artesanal, fabricado con tecnopor y metal, al que dedicó varias noches. "Parece fácil, pero es trabajoso", afirma orgulloso. → A su mototaxi le puso un maniquí vestido de soldado, que va en la parte trasera. "Mis amigos me apoyaron, uno puso las botitas, otro colaboró con detalles. La gente se vacila, me felicita y me piden fotos", aseguró.



HUBO MOVILIDAD

Paro del transporte no se sintió

El paro de transportistas que se realizó ayer no tuvo el impacto deseado por varios gremios, ya que la mayoría de medios de transporte formales e informales trabajaron con normalidad desde tempranas horas de la mañana, lo que cubrió las necesidades de movilidad de la ciudadanía. Esto fue confirmado por el jefe de la Región Policial Lima, general PNP Hugo Felipe Monroy, así como por el ministro de Trans-

portes, César Sandoval. El titular de Educación, Morgan Quero, dijo que las clases se dieron con normalidad. Martín Valeriano, de la Asociación Nacional de Integración de Transportistas (Anitra), comentó que el paro fue acatado en un 50 por ciento.



LO AMENAZABAN

Asesinan a chamo y le roban moto



Cuando veía el partido que Alianza Lima ganó por Copa Sudamericana, un venezolano fue asesinado a balazos en la puerta de una casa de apuestas deportivas, en San Martín de Porres. Su moto, adquirida hace una semana fue robada. Dos pistoleros le dieron dos tiros en la cabeza a Reynaldo José Cumache Jiménez [29], en avenida Pacasmayo. La pareja sentimental del occiso dijo que recibía amenazas de muerte. [E. Cirilo]

ESTABA REFORZADA

A combazos entran al búnker de la droga



A combazos, rompiendo puertas, rejas de metal, y trepando paredes con escaleras, agentes del Grupo Terna allanaron 'el búnker de la droga', en Carabayllo, una casa en la que desde hace años vendían drogas y había sido reforzada y tapiada. Sandy Estrella [30], 'Bomba', y cuatro sujetos de la banda 'Los Blindados' cayeron con más de tres mil envoltorios de PBC. [J.Y.]



• ESPAÑA

Dragón azul es peligroso



Los turistas tienen prohibido ingresar al agua a lo largo de 12 kilómetros de la Costa Blanca de España debido a unas raras criaturas marinas con una picadura potencialmente mortal. Es en las playas del municipio de Guardamar del Segura, al norte de Torrevieja, tras la aparición de los llamados dragones azules, calificados como 'los asesinos más hermosos del océano'. Si alguien manipula o pisa un dragón azul, este puede liberar peligrosas células venenosas.



• MÉXICO

SHAKIRA CAUSA REVUELO CON BIKINI

× Tiene físico perfecto a los 48 años y fans le dicen 'las caderas no mienten'



La cantante colombiana Shakira, a los 48 años, mostró su increíble cuerpo en bikini mientras disfrutaba de una relajante escapada a Cabo, México. Dejó en evidencia su tonificado abdomen con un bikini rosa metalizado con flecos de cuentas. Las redes explotaron con comentarios halagadores. La cantante de 'Las caderas no mienten', que recientemente confirmó que su gira récord llegará al Reino Unido, se estiró en la arena y en un momento pareció estar meditando.

'CADA DÍA ESTÁ MEJOR'

"Está maravillosa. Como su canción dice: 'Las caderas no mienten'", escribió uno en redes. Otro anotó: "Todo eso se pierde el tonto de Piqué". "Por ella no pasan los años, cada día está mejor", apuntó otro más.

Shakira se separó del exfutbolista español Gerard Piqué en 2022, tras once años de relación y dos hijos pequeños.

• EE.UU.

La atacan por amar a abuelito

Diana Montano, de 25 años, recibe despiadadas críticas en las redes sociales por su relación amorosa con Edgar, de 76 años, quien es su novio. Ambos

afirman estar locamente enamorados, pese a la diferencia de edad de 51 años, en San Diego, Estados Unidos. Los dos están juntos desde julio del 2024, tiempo



en el que también han enfrentado la oposición de los familiares de Diana. "Involucrarlo socialmente con las personas en mi vida ha sido la parte más difícil", dice ella. "Pero somos felices", añadió.

• EE.UU.

Muere 'juez más amable'

El famoso juez Francesco Frank Caprio, 'el juez más amable del mundo', falleció a los 88 años por un cáncer de páncreas diagnosticado en 2023.

El estadounidense, cuyos videos en redes tienen millones de reproducciones, alcanzó la fama gracias a su programa 'Atrapados en Providence', que seguía su trabajo en un jurado de Providence (Rhode Island), y luego se convirtió en una estrella de internet por su compasión, su bondad y su empatía durante los juicios.



¡LA PROMOCIÓN FAVORITA DEL PERÚ!



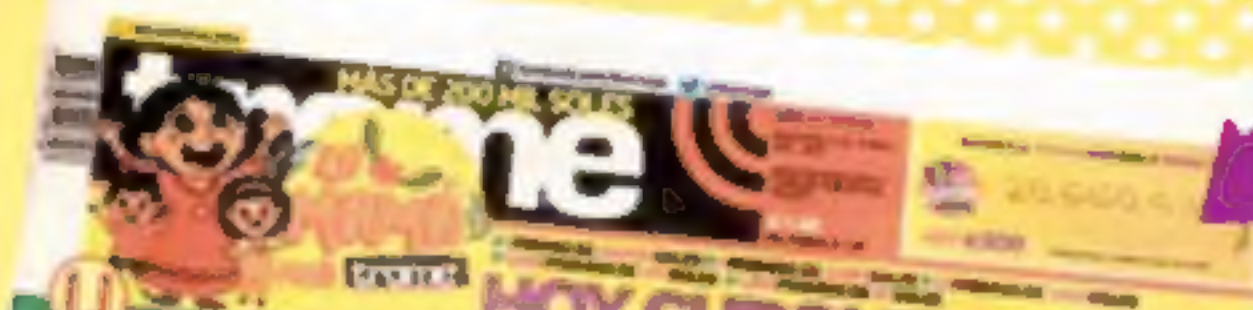
SÚPER
Llamada Ganadora

trome

trome

TE REGALA PLATITA TODOS LOS DIAS DEL AÑO

BUSCA TU NÚMERO EN LA ESQUINA DEL DIARIO Y LLAMA AL 710-0260



TROME.COM

***ALIANCISTAS
QUEREN
LEVANTAR
LA COPA
SUDAMERICANA**

EL SUEÑO DEL PUEBLO

Un sueño posible. La gran victoria ante la Universidad Católica de Ecuador motivó al entrenador de Alianza Lima, Nestor Gorosito, quien confesó que el equipo peleará por levantar la Copa Sudamericana. "El objetivo es salir campeón. Con este club, con este escudo, con esta historia, no puedes pretender otra cosa. Acá jugaron Cubillas y Cuesta. Yo quiero salir campeón y desde que llegamos se lo dimos a los chicos", confesó Pipo'. El DT ya llegó a la final de la Sudamericana en 2012, la misma que perdió con Tigre ante Sao Paulo. Por su parte, el plantel festejó en camarines tras el triunfo y luego los referentes tomaron la palabra y se hizo la conjura para seguir peleando con todo el torneo continental y ganar el clásico del domingo en el Monumental. Además, la motivación económica sigue siendo un gran factor ya que, por pasar a cuartos de final, el equipo intimo ganó 700 mil dólares. Si accede a las semifinales ingresarán 800 mil dólares. En lo que va del 2025, Alianza acumula 6 millones 630 mil dólares en premios.



103

***SI ALIANZA** Lima pasa a 'semis' esperará al ganador del cruce entre Fluminense y Lanús o Central Córdoba.

✱ **LOS DUELOS** de cuartos de final serán en setiembre y los de semifinales en octubre.

✱ **AYER** llegó a Paraguay una delegación de Independiente, pero no se reunirá con Alejandro Domínguez, presidente de Cormebol.

EL EXTREMO Eryc Castillo había llegado a un acuerdo con Alianza Lima para extender su contrato.

CONMEBOL DECIDE

FELICES LOS 4



A **sunción.**— Mientras Alianza Lima celebraba la clasificación a cuartos de final de la Copa Sudamericana a pura alegría en Quito, tras ganarle a la Universidad Católica, en Argentina todo era drama y terror. Porque en el estadio de Independiente, en Avellaneda, el partido entre el local y la U. de Chile fue cancelado debido a la violencia desatada en las tribunas. Un grupo de baristas chilenos destruyó los baños de su tribuna, se armó con fierros y arrojó objetos y bombardas a sus pares del 'Rojo'. Estos reaccionaron tomando ese sector, apalearon a sus rivales y hasta forzaron a uno de ellos a una caída de 3 pisos. El saqueo dejó 2 personas en estado crítico, 19 heridos por golpes, 2 apuñalados y 98 detenidos. Ambos equipos señalan como culpable al otro y será Conmebol la que decida qué pasará, aunque el diario argentino OLE adelantó la decisión. "La tendencia es que los dos serán eliminados debido a la barbarie", informó. Desde Paraguay también se tiene una idea similar ya que la FIFA condenó los hechos y pidió una dura sanción. Si se confirma la expulsión de Independiente y la U. de Chile, Alianza Lima, que esperaba rival de esa llave, clasificará directo a semifinales. Si bien los intimos no tienen opinión directa sobre el tema, se supo que desde Matute enviarán una carta a Conmebol condenando los hechos y expresando la inseguridad en ambos estadios, en caso uno de los dos equipos obtenga el pase. La otra opción que podría tomar el ente sudamericano es clasificar a los chilenos, quienes tenían ventaja deportiva hasta el momento que se detuvo el duelo, aplicándoles una multa y hacer que sean locales contra los blanquiazules a puerta cerrada.

ALIANZA LIMA PODRÍA CLASIFICAR DIRECTAMENTE A SEMIFINALES DE LA COPA SUDAMERICANA POR HECHOS DE VIOLENCIA ENTRE INDEPENDIENTE Y LA U. DE CHILE

Vamos a pedir los puntos, que Independiente no reciba ningún tipo de castigo y que se sancione al club chileno"

Nestor Grindetti,
presidente de Independiente

La declaración del presidente de Independiente es repudiable, fuera de contexto. Solo detuvieron a los chilenos"

Marcelo Díaz,
volante de la 'U' de Chile

ADIÓS A LA COPA

CON LA CARA EN ALTO

UNIVERSITARIO MEJORÓ EN JUEGO Y ACTITUD Y TERMINÓ 0-0 CON PALMEIRAS. LOS CREMAS TUVIERON CHANCES Y PUDIERON GANAR

RESULTADO

Palmeiras	0	U	0	Universitario
Weverton	6	Britos	5	
Gómez	5	Inga	6	
Murilo	5	Santamaría	6	
Micael	5	DiBenedetto	5	
Gaiy	5	Polo	5	
Martínez	5	Castillo	6	
Allan	4	Pérez Guedes	6	
F. Anderson	4	Carabali	5	
Mauro	4	Concha	5	
López	5	Vélez	6	
Vitor Roque	4	Churín	3	
DT: A. Ferreira		DT: J. Fossati		

Árbitro: Piero Mazza (CHI) bien.
Cambios: J. Piquerez (5) x F. Anderson, Khelven (4) x Gaiy, A. Moreno (4) x Martínez, F. Torres (3) x Roque (PAL), H. Calcaterra (4) x Concha, A. Valera (5) x Churín, J. Rivera (4) x Vélez, J. Murrugarra (4) x Pérez Guedes (UNU).

ZOS

★ **UNIVERSITARIO** dejó su valla invicta en 3 de sus 8 partidos en esta Copa Libertadores 2025.

★ **PRENSA** brasileña calificó de 'modo entrenamiento' el partido que hizo Palmeiras.

★ **LOS HINCHAS** cremas criticaron a José Carabali por cambiar su camiseta al final del duelo con Agustín Gaiy.

★ **LA 'U'** nunca ganó un 'mata mata' en Copa Libertadores tras superar la fase de grupos.

LOS CUARTOS



Sao Paulo. Viajemos en el tiempo, regresemos al jueves 14 de agosto por la noche en el Monumental. Retrocedamos a estos cremas, a esta personalidad y reemplacémosla por los que no dieron la talla aquel día. No se puede ojala se pudiera, porque anoche Universitario fue el equipo que todos esperaban en la ida y hasta mereció ganarle a Palmeiras en su casa y por segunda vez en su historia. Acabó 0-0, pero el 4-0 de la ida fue adiós en la Copa Libertadores de una escuadra que ahora ira motivada al clásico del domingo. Motivada porque cuando todos esperaban que el 'verdao' desnudara falencias, la 'U' usó su mejor gala: la de ferrea defensa, con un gran Anderson Santamaría, el Jairo Concha peligroso y un Jairo Vélez que pide titularidad a gritos. Eso, sumado a un rival que

metió cambios, jugó a 2 kilómetros por hora y apenas asustó dos veces, con un cabezazo a poste de Allan [45'] y una chance de Vitor Roque [75'], elevó el potencial merengue. El ambiental de un equipo que no se achicó y que en el primer tiempo tuvo un gol anulado a Concha a los 9', un zapatazo del mismo volante en 25' y otra chance de Pérez Guedes a los 42'. En el segundo tiempo ya no pasaron ni Andy Polo ni José Carabali, pero el golero Weverton tuvo que sacar los guantes ante un zurdazo de Alex Vaiera que casi le da los 3 puntos al cuadro de Jorge Fossati. De un entrenador que tendrá que analizar bien qué equipo pone en el clásico, porque anoche vanos se ganaron el puesto. La 'U' anoche se 'lavó la cara', pero era jugar así hace 7 días. Pidamos al tiempo que vuelva.

River Plate	vs	Palmeiras	Sao Paulo	vs	LDU de Quito
Vélez	vs	Racing	Estudiantes de La Plata	vs	Flamengo



POR: EL BOMBARDERO

DEL SAQUE somos carne-cita... **LA VERÍDICA QUE ALIANZA** está haciendo historia en la Copa Sudamericana. Veo que muchos 'haters' de las redes le bajan la llanta, pero han ganado siete partidos internacionales y eso tiene mucho mérito. Del 'Bin Biri' y los jugadores. Cienciano fue campeón en este torneo. Los de Matute deben apuntar al título. Pensar en grande. Lo justo... **YA ME CONTARON QUE EL 'ZAMBITO CAMISETA'** compró una nueva propiedad, pero esta vez se la dio a nombre de su hermana, que es famosa en TikTok. El extremo no se confía de nadie, todavía se paltea con el juicio que tiene en los 'yunaites' y por eso ya no tiene nada con su apellido. Rexuxa... **SE PELÓ LA 'PULGA'**. Andaba haciendo de las suyas en el norte del país, pero toda la familia fue a visitarlo y le han dicho que se quedará hasta la quincena del otro mes. Una chica de Jesús María se quedó con el pasaje en la mano y no volará hasta octubre. Curuju... **HAY UN RUN RUN QUE EL 'CHAVAL'** todavía no juega, pero ya está haciendo casting con un par de modelos. Prometió a la 'patrona' que no regresaba con la 'Chama', pero jamás que iba a dejar de hacer travesuras con otras muchachas. Lo malo que está gastando las llantas y por eso demora su debut con los del Rimac. Y no va a ser... **MIENTRAS EL 'CHATO QUE CANTA CUMBIA'** lleva a sus causas de Chimbo-te para que hagan el trabajo sucio de comprar cervezas y llamar a fulanitas, el chibollo Alfonso, que estuvo unos meses en Ate, campeón en Uruguay y se fue a los 'Eiectncos' de Ecuador, invitó a su 'viejita' a pasar unos días con él. Esa es la diferencia... Me voy, soy fuga

LOS APURAN

DESTAPAN CHELAS

El fútbol muchas veces es muy parecido a la vida misma y la pena de uno se transforma en la alegría del otro. El staff técnico de Sporting Cristal tenía planificado para que ante UTC juegue Irven Ávila. El popular 'Cholito' no disputó el partido anterior ante Binacional porque estaba suspendido. Pero luego de que el club de Juliaca fue descalificado de la Liga 1, al atacante celeste y a su institución le han comunicado que ese partido no vale y menos para pagar una sanción. Es por eso que el brasileño Felipe Vizeu debutará con la celeste. Paulo Autuori pensaba hacerlo ingresar de a pocos, pero ante las circunstancias lo ubicará desde el arranque ante el 'Gavián'. A quien no se le va a esperar más es a Cristian Benavente. El 'Chavari' concentrará y estará en el banco de suplentes, esperando ir sumando algunos minutos y demostrar que puede ser útil al club. En el balompié a pelota nunca se detiene y pasan cosas como estas.

BRASILEÑO FELIPE VIZEU Y CRISTIAN BENAVENTE DEBUTARÁN CON CAMISETA DE CRISTAL ANTE UTC

UN TAZO

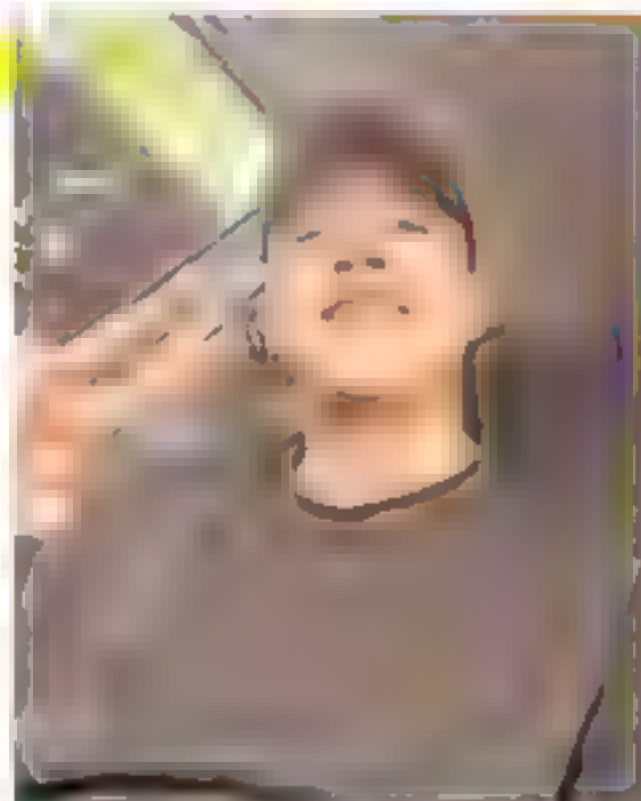
★ **CHRISTOFER** Gonzales se recuperó de su molestia muscular y será de la partida mañana ante UTC.

Cada vez entendemos más al profesor Autuori y por eso las cosas nos vienen saliendo bien...

Diego Enríquez,
arquero de Sporting
Cristal



Es su capitán de fragata. El DT Guillermo 'Memo' Vásquez ha tenido una charla larga y profunda con Jostin Alarcón, volante del Sport Boys. El jugador nació en el equipo 'rosado', luego de una gran actuación en el 2022 se fue a Sporting Cristal y, tras tener pocas oportunidades, ha vuelto a la Misilera. Es por esa razón que el estratega quiere que recupere su mejor nivel y le pidió que asuma el protagonismo y después le ha subrayado que mientras pida el balón e intente jugar mirando el arco contrario, lo respaldará.



★ **TÉCNICO DEL BOYS LE PIDE PROTAGONISMO A VOLANTE**

**LO JUSTO,
LO JOSTIN**

★ **Chongo-yape.** Un pistolero sueito en el norte. Cusco FC (3º con 12) puede dormir tranquilo si hoy (3:15 p.m.) vence a Juan Pablo II (13º con 5). Los de la Ciudad Imperial, que no pierden hace 14 fechas, contarán con el argentino Facundo Callejo, quien lleva 18 tantos en la temporada y es artillero de la Liga 1. En el Apertura, los 'dorados' ganaron 4-2 con un doblete de su 'killer' que quiere repetir la faena.



★ **CUSCO CON GOLEADOR DE LA LIGA VISITA A JUAN PABLO**

**CALLEJO
DE LOS
PISTOLEROS**

★ **Cusco.** Situación insostenible. Una vez finalizado el Cienfuegos-Bolívar, que perdió 2-0 el Papá y lo dejó eliminado de la Sudamericana, los hinchas rojos se ubicaron en la tribuna preferencial, por donde debían salir los jugadores del estadio, y empezaron a protestar e insultar a dirigentes, futbolistas y staff técnico. Dos horas después pudieron abandonar el recinto deportivo. El domingo se le acabaría el crédito al DT Carlos Desio al enfrentar a Atlético Grau: gana o se va.



★ **DT CARLOS DESIO SE IRÍA DE CIENCIANO ESTE DOMINGO**

**PAPÁ
CASTIGADOR**

KYLIAN MBAPPÉ ROMPIÓ RÉCORD DE VENTA DE CAMISETAS EN REAL MADRID Y SUPERÓ A CRISTIANO RONALDO

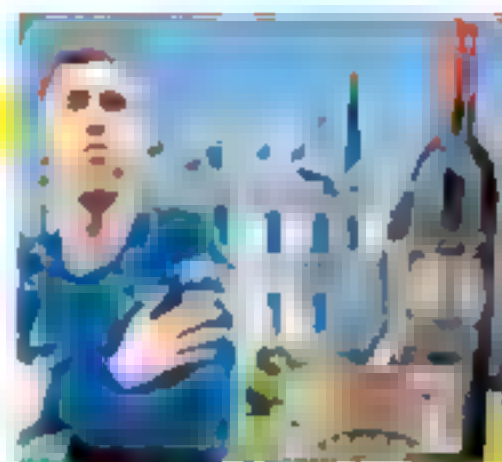


TODOS LO QUIEREN

REY BLANCO

- ★ **MBAPPÉ** estaría por lanzar una línea propia de ropa antes de fin de año
- ★ **LOS CAPITANES** de todos los equipos de la Liga española se oponen a que el Virreina -Barcelona se juegue en EE.UU.
- ★ **ARSENAL** se adelanta al Tottenham y fichó al volante Eberechi Eze del Crystal Palace, por 70 millones de euros.

Madrid.- Luego de 16 años el Real Madrid tiene un nuevo 'rey' en venta de camisetas y no es otro que Kylian Mbappé, quien acaba de superar a Cristiano Ronaldo. El francés es furor con su nueva elástica la número 10, de las que ya salieron 350 mil en el último mes, con lo que dejó atrás las cifras de 'CR7', quien en 2009 logró vender 200 mil camisetas en sus primeros 30 días como jugador de la 'Casa Blanca'. El precio de la playera de Mbappé va entre los 100 euros la versión fan y 150 euros el modelo que usan los jugadores y es la más solicitada. A ese costo se le tiene que aumentar los 30 euros extra por colocar el parche de la Liga española o la Champions League, lo que eleva a una ganancia millonaria para el Madrid su inversión en Mbappé. Según medios españoles, en el contrato del delantero también habrá un monto por cobrar cuando se supere el millón de camisetas vendidas. La marca deportiva que esponsoriza a Kylian Mbappé es Nike, competidora de Adidas y que viste al Real Madrid, pero el astro no tiene problema alguno en lucirla.



VINO A GUERREAR

+ Cole Palmer, estrella del Chelsea, enfrenta una batalla legal con el elegante viñedo francés Château Palmer, ya que este impugnó que el jugador patente su apellido para vender bebidas. "Nuestra empresa se fundó en 1914, no ahora", dijeron desde París. De otro lado, Chelsea visita hoy a West Ham en la Premier (2:00 p.m./Disney+).



LO MANDARON AL DIABLITO

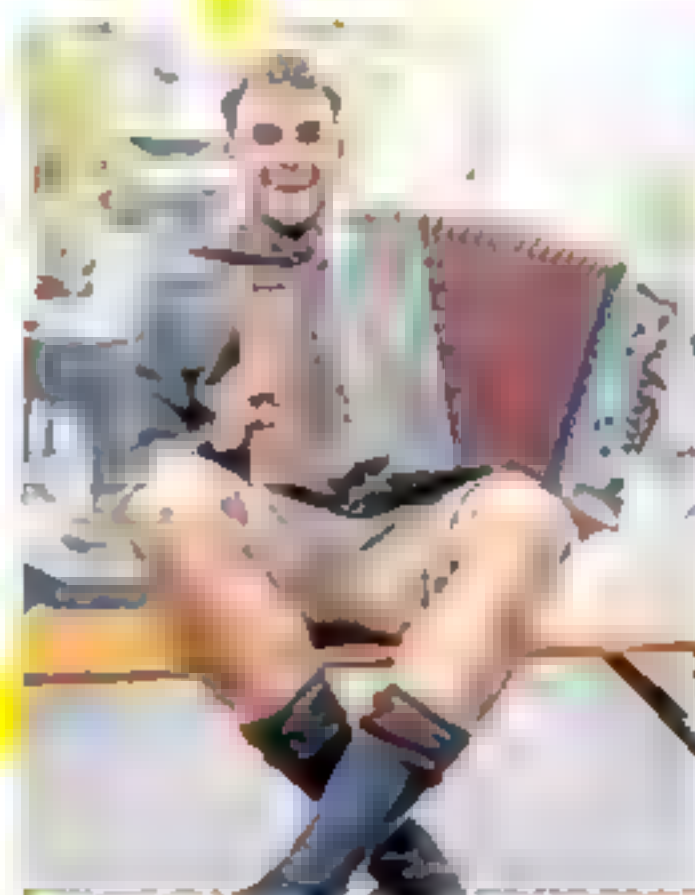
+ 'Pep' Guardiola empezó a rebajar el plantel del Manchester City y este club cedió un año a préstamo al mediapunta argentino Claudio Echeverri al Bayer Leverkusen. El argentino de 19 años usará la camiseta '9' en el cuadro alemán que le pagará un millón de euros de salario por toda la temporada.

Barcelona.- Ava paterno Mourir Nasraoui, padre de Lamine Yamal, confesó que no se hace problemas con los romances que tiene el futbolista o las fiestas a las que va. "Está haciendo su vida y yo no me meto salvo que vea algo grave. ¿Nicolé Nicole? No sé quiénes, no puedo decir si está saliendo o no. Mi hijo no me va a venir a decir 'papá, tengo novia'. Esos son sus temas privados. Yo no voy a estar detrás de mi hijo como un sapo", declaró el progenitor del jugador de 18 años.



★ **PADRE DE LAMINE YAMAL APRUEBA SUS ROMANCES**

'MI HIJO ESTÁ HACIENDO SU VIDA'



★ **COLOMBIANO PUSO LA MÚSICA EN EL OKTOBERFEST**

DÍAZ DE VALLENATO

Múnich.- Melodía sudamericana. A puertas de que Bayern Munich se estrene hoy en la Bundesliga recibiendo a Leipzig (1.30 p.m./ESPN), el extremo colombiano Luis Díaz se llevó los reflectores en los festejos previos del Oktoberfest. El 'Guajiro' se puso el traje tradicional janker y los zapatos Hafer y además se animó a tocar el acordeón. "Van a pasar cosas muy buenas con Harry O'Connell y los que hacen parte del equipo", adelantó el sudamericano.

Por ahí piensan que yo debo hacer absolutamente todo, pero lo que deseo es ayudar a que el equipo gane"

James Rodríguez, volante del León

SERVICIOS PERSONALES

FONOAVISOS (01) 708-8999

OV. INFANTAS
c/2 De Octubre
929100347
CHORRILLOS
984358245
LOS INCAS
926761610

SJL
Av. Sta. Rosa - Av. San Martín
935119360
VENTANILLA
Pto. CENTRO
993422242

Mia Lince
969151065
SAN LUIS
984483458
PUENTE PIEDRA
Av. SECAUS c/ COM. CALAM
982297580

HUAYCAN
997627337
VMT
916292901
LOS OLIVOS
NARANJO
AV. GERARDO
UNGER C/RA. 50
927335391

SAN LUIS
Kiara
924614166
30. Av. PERU
935713317

Av. PERU
944104862
Pta. JIPIRA - Bayovar
935115430
BAYOVAR SJL
906223985
Pto. JIPIRA c/ Av. PERU
919451504

13. Av. VIGANTE
YESSICA
904422271
Pto. JIPIRA c/ Av. PERU
935115430
Y. CENTRO SJL
951707596

CANADA
923318117
Av. PERU
977393338
Av. HUANDY
991061883

CLAUDIA
Av. UNIVERSITARIA
MARANON
902400640
SAN LUIS
933921790
TUPAC S. FELIPE
977692360

VILLA MARIA
HELEN
926038829
ST. SANTA ROSA
950276818
PRO
990913091

ROS. ANA / ROS. TONY
923680997
HABICH
938850465
Av. Santa Callao
Paradero Sta. Rosa
972910044

TUPAC Km. 17
Pto. JIPIRA c/ Av. PERU
960889010
HUAYCAN
Urb. Sta. Rosa
981160387
938703470

PTE. PIEDRA
COPACABANA Pta. 7
993970128
CARABAYLLO
TUPAC Km. 17
Pto. JIPIRA c/ Av. PERU
946328381

PRO
OVAL INFANTAS
910078999
VENTANILLA
Paradero Morteno
934766876
Av. SANTA CALLAO
CP. Pto. JIPIRA c/ Av. PERU
974359790

LOS POSTES
SJL Mia
980958574
961843130
CARABAYLLO
948895278
Av. METROPOLITANA
940888629

KASABANDA
933223706
922616616
OSILINCA
982558942
993916490

SJL
La Esperanza
946676931
CARABAYLLO
TUPAC Km. 17
939805624
VENTANILLA
Paradero Morteno
922516871

SJM
Pto. JIPIRA c/ Av. PERU
964178966
14. Av. PERU
900191906
Av. Santa Callao
910817676

SJL SAN CARLOS
982177984
BAYOVAR SJL
Parad. FARMACIA
932420250
Dom. n. cos
928081238

SJM
ALIP
904708498
Av. PERU
980107220
Villasol - Pto. JIPIRA
976115287
Av. PERU - LITU
987075468

14. RIVAGUERO
917501467
RETABLO
931433367
VENTANILLA
FIORELA
907257892

12. PROGRES-SAN
981621821
CRISTINA TABATA SJL
989397897
LINCE
998196744

LAS FLORES
SJL
948480726
VES
Av. AC. SHANTAL
932757869

VES INDUSTRIAL
922231035
INTV. MICAELA
915958011
Av. SAN CARLOS-SJL
963418436
19. FLORES-SJL
946720444

HUANDY-SANTA ELISA
990157041
PRO
918642913
Av. CANADA
c/ SAN LUIS
979261437

✕ Confirma que ya no son amigas hace meses y cree que las personas que están mal emocionalmente son muy manipulables

Vanessa: Pamela no es feliz



Vanessa Pumarica dijo que su amistad con Pamela Franco terminó y desconoce el proceder de la cantante al no presentarse en el bloque de espectáculos de Rebeca Escobedo y en el programa de la Chola Chabuca.

Vanessa, ¿Pamela y tú siguen distanciadas?

Si, estamos distanciadas. No sé nada de ella.

Comentan que es desde hace cinco meses.

Si, ya hace algunos meses.

Que pena, ustedes eran íntimas...

Astes, por mi parte es muy penoso por el tiempo de amistad que teníamos, casi 15 años.

Tu la defendiste a capa y espada...

Por supuesto, a ella no la consideraba mi amiga, era como mi hermanita menor. Aun la sigo queriendo por que el cariño no se va de la noche a la mañana.

¿Y qué crees que le está pasando?, porque no estuvo en el set de Rebeca Escobedo ni con la Chola Chabuca...

Mira, espero que lo que te diga no se interprete a mal porque lo que menos quiero es ir contra mis valores, pero lo que yo veo en tele y por todo el tiempo que la conozco, no es ella. Una persona feliz irradia felicidad, alegría.

¿No la ves feliz?

Por el tiempo que la conozco, ¡no!

Complicado porque ella ha apostado

✕ Dice que también se distanció de Cueva y que 'el tiempo es sabio' para que Franco abra los ojos

por su relación con Cueva...

Así es y es válido porque está muy enamorada y cuando uno se enamora entrega todo.

¿Porque su cambio, es su entorno el que influye en ella o Cueva?

Pame es una mujer grande, no es una niña para dejarse influenciar, pero también sé que las personas que están mal emocionalmente, porque repiten un patrón, son muy manipulables e influenciables. De Christian no tengo nada que hablar, porque mi amistad con él terminó rotundamente. Simplemente doy un paso al costado, porque nuestros pensamientos ya se vuelven diferentes.

Doloroso...

Que te puedo decir, pero sigo adelante, tengo mis hijos, amigos.

Ojala Pamela abra los ojos.

El tiempo es sabio. (Carla Chávez)



Florcita en paz por sentencia de Néstor

Florcita Polo indicó que se siente tranquila y en paz luego de que el padre de sus hijos, el cantante Néstor Villanueva, fue sentenciado a 1 año y 9 meses de prisión por violencia contra su menor hijo.

"Prefiero mantenerme a

margen de todo porque deseo seguir sacando adelante a mis pequeños. Quiero que ellos sigan alegres y felices como lo son hasta el momento.

Ellos tienen a su mamá fuerte, que siempre

les va a alegrar la vida, así que estoy tranquila, en paz y enfocada en trabajar",

precisó Polo. La engreida de Susy

Díaz comentó que continuará con los procesos legales que tiene con Villanueva.

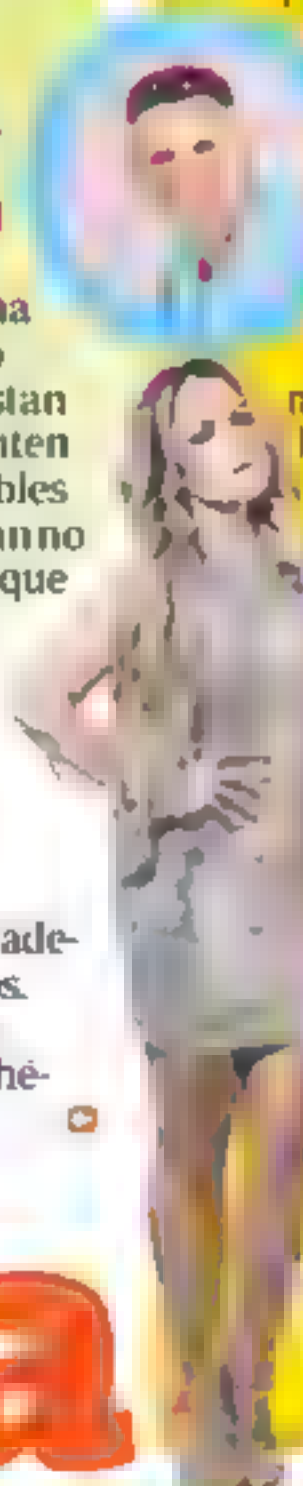
"Estoy en todo mi derecho, como muchas personas que

están pasando lo mismo que yo procedo, pero prefiero no hablar

más por el bienestar de mis hijos",

sostuvo Flor

✕ Y continuará con los otros procesos contra Villanueva



Facundo de lejitos con Austin

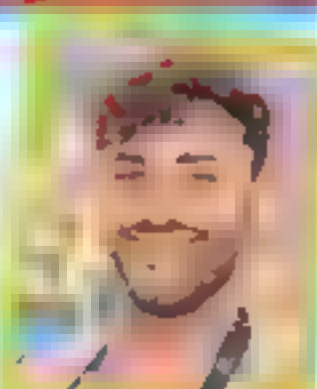
Facundo González reveló que ya no tiene amistad con Austin Palao y que por ese motivo no fue al matrimonio de Said y Alejandra Baigorria.

"A Said y Ale los amo, pero habían ciertas personas que no querían que Oriana esté ahí (matrimonio), así que decidí apoyar

a mi novia. Yo tenía una bonita amistad con Austin, pero pasaron algunas cosas en el reality en Chile donde estábamos y nos enemistamos",

precisó González. En tanto, la pareja de Facundo, Oriana Marzoli, contó detalles de su enemistad con Austin. "A él le molestó que dijera era manipulador",

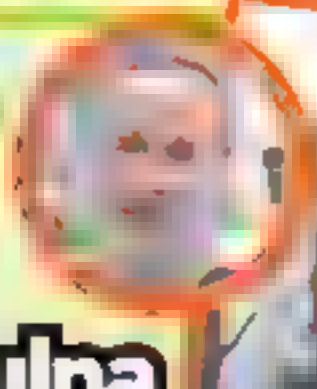
✕ Revela que ya no son amigos y por eso no fue al matrimonio de Said con Alejandra



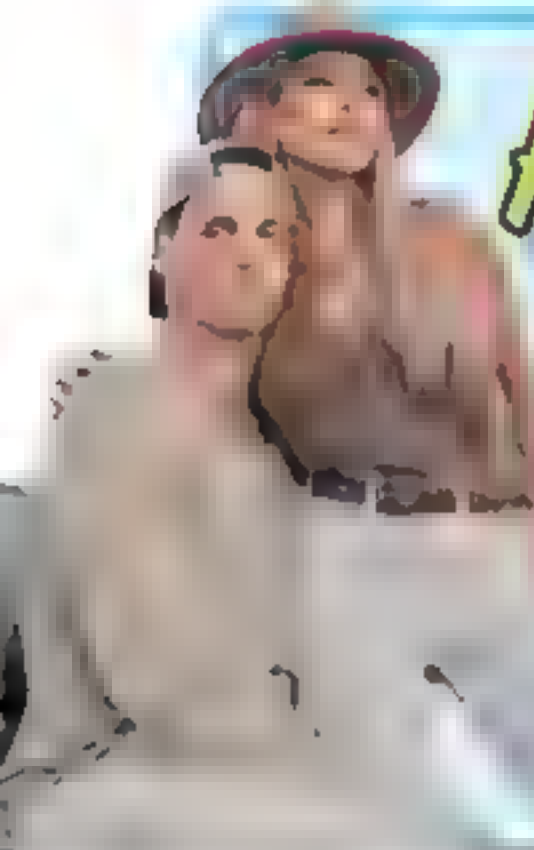
Vega hace mea culpa

Paul Vega pidió disculpas a la niña con habilidades especiales por negarle un abrazo cuando grababa una escena de 'Al fondo hay sitio'.

✕ Reconoce error que cometió al no atender a niña con habilidades especiales



ción que mucha gente ha comentado, muy incómoda, quisiera explicar un poco. Cometí esta torpeza de no atender a esta persona amablemente y como se lo merecía. Pido mil disculpas por esta torpeza que cometí contigo, debí quedarme ahí, darte un abrazo. Siempre estamos muy pendientes porque finalmente somos lo que somos gracias a ustedes. Asumo mi error y espero tenerte en el set para darnos un abrazo",



Cint G

vacila a Paul Michael

☉ Cint G dijo que Paul Michael tiene personalidad infantil y por eso no dura en los trabajos. "No sé qué pasa con él, estuvo en 'EEG' y duró una semana. Combinación de La Habana igual y ahora con Orquesta Candela. Ojalá que esto lo ayude a madurar porque tiene personalidad infantil, tiene que buscar una estabilidad", dijo. (J. Lino)

✖ Cree que tiene personalidad infantil

Armas pone la 'Chispa nortea'

☉ El cómico Fernando Armas señaló que la risa es el bálsamo del alma ante los problemas que se viven día a día. "Cómo te olvidas de situaciones críticas, duras; pues con la risa, que es el bálsamo del espíritu. Por eso, hoy voy a presentar, en el Centro de Convenciones Blanca de Barranco, el show 'Chispa nortea' con Nelson Capitán", contó.

✖ Porque la risa es el 'bálsamo para el espíritu'

Checkito arrocha a Leslie

✖ Afirma 'felizmente me libré de grabar con ella'

✖ Lanzó comunicado en sus redes sociales donde contó que **habían firmado una conciliación**

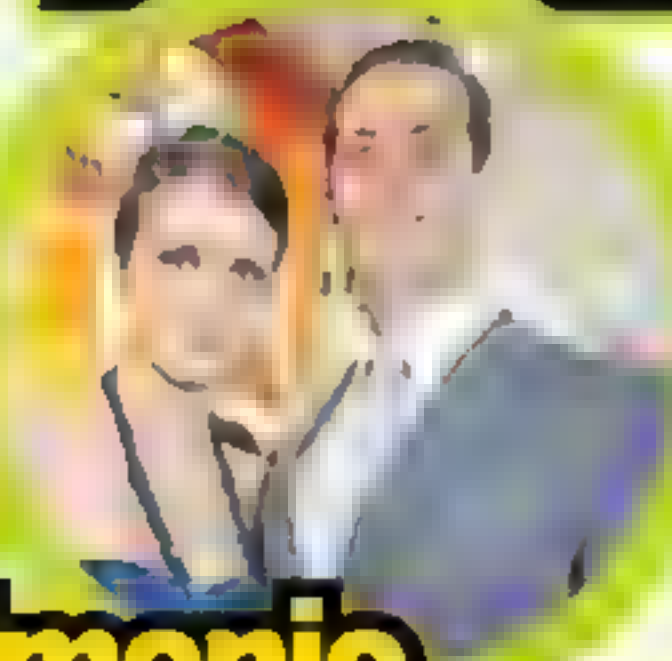
Esposo de Maju anuncia fin de su matrimonio

Maju Mantilla, luego del comunicado que su esposo Gustavo Salcedo publicó en sus redes sociales para anunciar, tras doce años de relación, el fin de su matrimonio, no se presentó en el programa 'Arriba mi gente'. "Luego de varios meses de transcurridos, una conciliación firmada por ambas partes y todo tipo de emociones procesadas, quiero dar a conocer el término de mi relación con Maju Mantilla. Fueron años que formaron parte muy importante de nuestras vidas", posteo. Ante esta situación, sus compañeros de 'Arriba mi gente', Fernando Díaz y Santi Lesmes, compartieron la conducción con Tula Rodríguez, amiga de Maju. "Este programa lo conduce Maju Mantilla. El día de hoy no nos acompaña y como se ha hecho viralayer, su aun esposo Gustavo Salcedo publicó un comunicado en redes sociales. Ante esto lo único que podemos decir es que queremos a Maju. No somos sus compañeros, somos

☉ Sergio Romero, 'Chechito', tomo con humor que Giuseppe Horna, cantante de Armonía 10, desee encararlo para defender a Leslie Shaw. "No tengo nada en contra de ellos, conozco a cada uno, aparte un grupo como Armonía 10 no tiene por qué estar metido en este tipo de espectáculos ni shows", expresó 'Chechito', quien estuvo en la calle con las alcancías, realizando una colecta para la 'Liga contra el cáncer'.

A LA OPINIÓN PÚBLICA

Luego de varios meses transcurridos, una conciliación firmada por ambas partes y todo tipo de emociones procesadas, quiero dar a conocer el término de mi relación con Maju Mantilla.



✖ Mantilla no apareció en 'Arriba mi gente', pero sus compañeros le dieron su respaldo por el momento que **está viviendo**

su familia. Esperemos que regrese pronto. Le mandamos un beso", señaló Santi. Tula agregó: "Como amigos que somos, aquí me tienes para apoyarte, con todo amiga". En tanto, Koky Belaunde, amigo cercano de la familia Salcedo-Mantilla, lamentó la ruptura de la pareja. "No he conversado con ella, pero creo que son una pareja que podría volver a unirse porque cuando hay amor, hay amor", dijo. (J. Lino)

Leslie ha dicho que tienes que redoblar tu seguridad...

No camino solo, camino bien resguardado. Ya le pedi disculpas internas y publicas, no le voy a estar rogando.

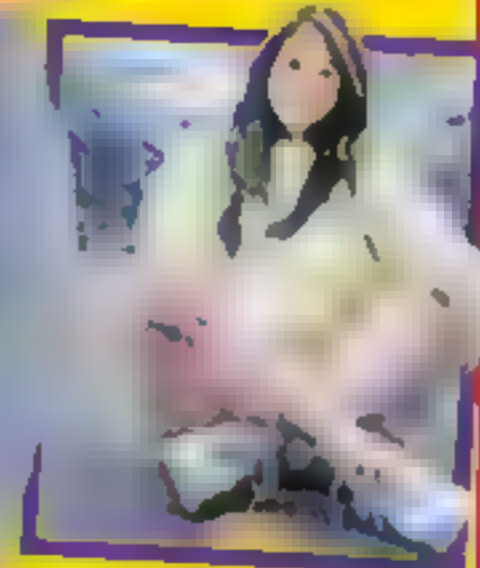
¿Respaldas lo que dijo Marisol, que Leslie no canta?

Si no canta, bueno pues. Le recomiendo que tome clases de canto.

Leslie dejó en claro que nunca grabará un tema contigo... Tampoco quiero, felizmente no grabé nada con ella, me libré. (J. Lino)



☉ HOLA, MI BARRUNTO Llego embajadita para contarles las últimas de Chollywood... JAZHIN PINEDO dice que más de una persona piensa que ya rompió palitos con su amorcito PEDRO porque no sube fotos con él, pero todo está bien entre ellos. Ajá. A propo, MICHELLE SOIFER comentó que le sorprende el cinismo con el que su amigo PIERO ARENAS le juró que no se había besado en una discoteca con PAMELA FRANCO, quien terminó confirmando que



chuparon. Me muero... LAURA BOZZO afirmó que el especial sobre su vida, que se emitirá en una importante plataforma, durará dos horas y en este aparecerá CRISTIAN SUÁREZ, su hoy amigo. Mariya... PASHI PASHI contó que este sábado vuelve 'Humor recargado' por Panamericana Televisión. Bien ahí... Por cierto, cuentan que llamaron a DAYANITA para el programa, pero respondió que no tenía tiempo. Plop... Somos fuga porque mi amorcito está listo para darme mi chocolate... Suuuuaveeee.



¡BUSCA TUS CUPONES DE LUNES A DOMINGO!

RECORTALOS Y PEGALOS
en tu cortilla de bingo y
¡Convierte cartones en billetito!

232
3666728

206
3666728

246
3666728

215
3666728

231
3666728

234
3666728

Macarena a Pamela:

QUEDÓ COMO PAYASA

✖ **Afirma que tuvo que admitir que se chapó a Piero Arenas después que lo negó**

66 Quedo como payasa". Así ve Macarena Gastaldo a Pamela López luego de que la ex de Christian Cueva tuvo que confirmar que sí se dio un par de besos con Piero Arenas.

"Yo siempre tengo razón, nunca miento, por eso no le quedo de otra a Pamela Torres, perdón, a la ex de Cueva, y eso que salió en todos lados a decir que era mentira, que me iba a enviar una carta notarial. Quedó como payasa", dijo Macarena.

Pamela aclaró que no le fue infiel a Cueva en la fecha que dijiste...

Yo conté lo que mi mejor amiga presenció un día por la noche. Una cosa es estar separada, otra que tú mandando te esté reconquistando o estar divorciada sin ningún título.

¿Crees que ha querido limpiar su imagen?

Creo que estuvo recibiendo mucho 'hate' y no lo supo manejar. La gente no le creía, aparte se metió conmigo que tengo anazos en televisión, tengo para darle catedra.

Sobre lo de Renzo Spragon, dice que es falso...

Entonces que se la agarre con su manager, porque anda quedando (en reunirse) por ella, está queriendo hacer encuentros por ella.

¿No crees que Pamela diga la verdad?

No es sincera. Lo de Piero lo confirmo porque no le quedaba otra, además, yo tengo las pruebas y lo de Renzo no te va a decir que es cierto porque cuando paso ella tenía novio y no le conviene. (J. Lino)

Gisela

lanza 'Mostritos y pirañas'

Gisela Valcárcel lanzará, a través de las redes sociales de GV Producciones, el programa 'Mostritos y pirañas', espacio que será conducido por cuatro periodistas. "Nace 'Mostritos y pirañas', la verdad sin mucho flor, programa que se emitirá por YouTube desde este miércoles 27 a las 9:30 a.m.", posteó Gisela. El periodista Mauricio Aguirre, 'El boss', será el conductor de este espacio al lado de otros colegas. 'Mostritos y pirañas' irá hasta las 11 del día.

➤ Programa será emitido por las redes sociales

Janet

llama 'Esperancito' a Hugo

✖ **Y no cree que dure relación con Isabella Ladera**

Janet Barboza dijo que no ve futuro a la sonada relación sentimental que habría iniciado Hugo García con la influencer Isabella Ladera.

"Solo puedo decir que disfruten mientras dure. Hugo García ha hecho los verdaderos puntos, le funcionó hacer mento y estar mendigando un poquito de amor. Para mí, Isabella Ladera es una mujer de lujos. Creo que cuando aparezca un futbolista como Vinicius o Messi, va a dejar a nuestro 'Esperancito del amor' tirando cintura", sostuvo.

Melcochita a Vega:

Ojalá supere su adicción

Pablo Villanueva, 'Melcochita', confía en que el sonero César Vega pueda vencer su adicción al alcohol.

"César Vega es un gran sonero, es joven y tiene talento, así que espero que pueda superar su adicción. Ojalá que siga teniendo fuerza de voluntad, todo depende de uno mismo y se acabó. Le recomiendo que medite y piense bien las cosas. No se puede dejar vencer por el licor, tiene un futuro por delante y lamento lo que ha vivido la señorita [Suheyn Cipriani]", manifestó. (L.G.)

➤ Dice que debe tener fuerza de voluntad

salud

Bochornos

Para enfrentar los sofocos de la menopausia saltate las comidas picantes, bebidas con cafeína o alcohol, y opta por una dieta rica en frutas, verduras y alimentos frescos.



Aislamiento

Evita aislarte de los demás. No te encierres en ti mismo y menos cuando tienes un problema. Busca oportunidades para socializar y participar en actividades comunitarias.



Escoliosis

La escoliosis es una desviación lateral de la columna vertebral que tiene tratamiento, según la gravedad. Natación, caminata, yoga y pilates pueden fortalecer los músculos y mejorar la postura.



ESTE LUNES 25 DE AGOSTO NUEVAS CARTILLAS

MÁS PLATTA PARA TI Y TU FAMILIA!

Seguimos imparables! La promoción 'El Mago Billeton' de Trome no deja de regalar platita a miles de lectores a nivel nacional. ¿Y tu qué esperas? Sumate a la lluvia de billetes que cada semana soltamos con nuestro bingo regalón. Aquí te va la dinámica:



¿DÓNDE COBRAR?

*Si ganaste premios de 50 o 100 soles, acude a tu canillita de confianza para validar tu cartilla y cobrar tu premio.

*En caso de ganar mil soles o más acércate al Jirón Paracas 530, Pueblo Libre, en Lima.

*En provincias dirígete a la agencia más cercana.

QUE...

Completa los cinco números de la letra B y llévate 20 mil soles. Las letras I, N, G y O también tienen premios.

Regalamos más de 200 mil soles con premios en efectivo de hasta 20 mil



Este lunes 25 de agosto compra tu Trome y reclama gratis una nueva cartilla del bingo

1

Busca la cuponera en el interior de tu diario. De lunes a viernes vienen 6 cupones, y los sábados y domingos son 8.

3

Verifica que los números de los cupones coincidan con los de tu cartilla. Si es así, pégalos de inmediato.

Si llenas una columna de alguna letra de la palabra BINGO, te llevas el premio indicado en la cartilla.



1 PREMIO DE 20,000 SOLES, 8 PREMIOS DE 5,000 SOLES, 20 PREMIOS DE 1,000 SOLES, 1,000 PREMIOS DE 100 SOLES, 900 PREMIOS DE 50 SOLES

NUTRICIÓN SALUD Y BIENESTAR

Gerardo Bouroncle McEvoy
Médico - Nutriólogo* CMP 31235

CONDUCTAS DE RIESGO EN SALUD

Cuando hablamos de conductas de riesgo para la salud, pensamos en deportes extremos que podrían causarnos lesiones y fracturas, sin embargo, los factores de riesgo para la salud ponen, por encima de esto, al tabaquismo, la obesidad, el sedentarismo y el consumo excesivo de alcohol.

Estos factores dañan nuestra salud directamente, pero también intervienen en la disminución de nuestro sistema de defensas y nos exponen a enfermedades.

Los factores de riesgo para la salud son todo aquello que dane nuestro ciclo de vida; es decir, que impiden no solo un buen desarrollo anatómico, funcional, sino también mental.

A la vez, estos son factores de riesgo modificables, la actitud dependerá de nosotros, los factores que no se pueden modificar son la edad, el sexo, la talla, etc.

Por ello, es importante evaluar con nuestro médico aquellos factores de riesgo periódicamente. Si ya uno de estos cuatro factores está presente, es tiempo de actuar.

Gerardo_Bouroncle@nutricion.com
Instagram: Gerardo_Bouroncle
Facebook: Salud y Bienestar

ELLOS YA CONVIRTIERON SUS CARTONES EN BILLETITOS...

EL MAGO BUBBETON
trome

¿TU, QUÉ ESPERAS PARA HACERLO TAMBIÉN?

trome
Siempre te da más

TERESA MUÑA
CIRCULO DE LIMA
100

JOSE LUIS SOTO
CIRCULO DE LIMA
50

ELIA SALVADOR
CIRCULO DE LIMA
100

ROSA VEGA
SAN JUAN DE LAMBAYEQUE
50

ALBERTO GARCIA
SUCRE
100

ROSITA VEGA
CIRCULO DE LIMA
50

JOSE GARCIA
LA MERCE
50

MARA VEGA
CIRCULO DE LIMA
100

JOSE TOFFEL
SAN BORJA
100

ERINCO FERRER
LOS OLIVOS
100

YOLANDA MENDOZA
SUCRE
100

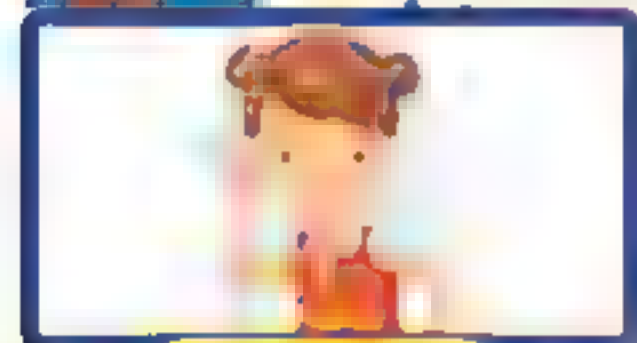
HUGO VEGA
SAN LUIS
100

LUISA OLIVERA
CIRCULO DE LIMA
100



Expressions with pay

Expresiones con el verbo pagar



1 Pay attention
(Pei a-ten-shon)
Pon atención

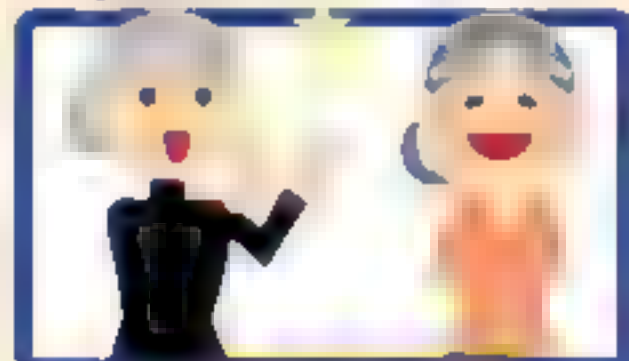
Today's lesson shows you 10 different expressions with the verb pay. Take a look!
(Tu-dei's lezon shous yu ten di-front ex-pre-shons wid da ~~lezon~~ pei. Teik a luk)
La lección te muestra 10 expresiones diferentes con el verbo pagar.
¡Échales un vistazo!



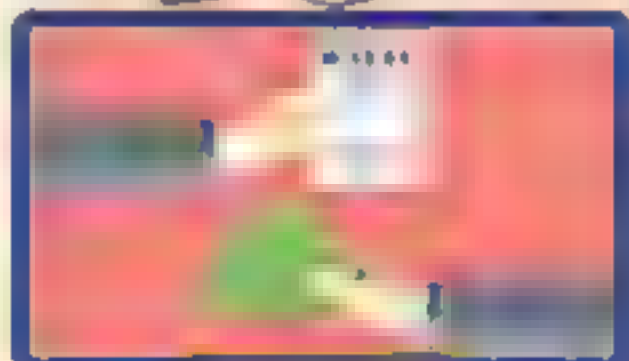
10 Pay your dues
(Pei yor dus)
Paga tus deudas



2 Pay a visit
(Pei a vi-sit)
Dale una visita



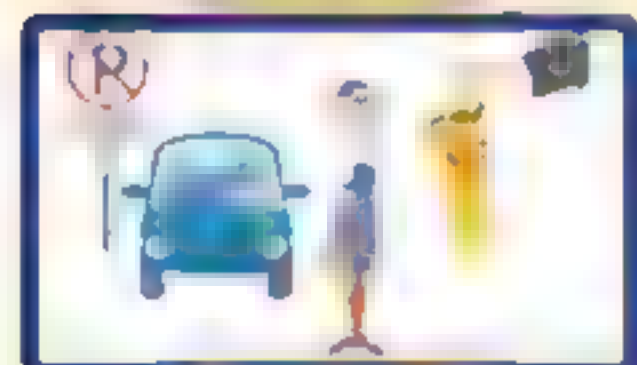
3 Pay a compliment
(Pei a com-pli-ment)
Da un cumplido



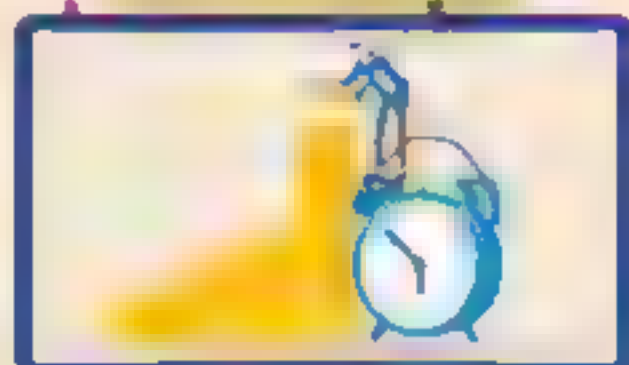
7 Pay the bill
(Pei da bil)
Paga la cuenta



9 Pay respect
(Pei res-pekt)
Presenta tus respetos



3 Pay a fine
(Pei a fain)
Paga una multa



4 Pay interest
(Pei in-te-rest)
Paga el interés



6 Pay me back
(Pei mi back)
Págame lo que me debes



8 Pay cash
(Pei kash)
Paga en efectivo

Online Resources:

Songs Giving Compliments

<https://www.youtube.com/watch?v=nkUtT7-w6rc>



Pay respect

<https://www.youtube.com/watch?v=XX24clxi0dY>



These expressions will help you sound like a native. Go for it!
(Diz ex-pre-shons wil help-yu saund laik a nei-tiv. Gou for et)
Estas expresiones te ayudarán a sonar como un nativo. ¡Ve por e lo!

CONVERSATION / CONVERSACIÓN

A: Pay attention to your teacher, son.
(Pei a-ten-shon tu yor ti-cher son)
¡Pon atención a tu profesor, hijo!
B: Ok mom, I will try.
(Ou kei mam, ai wil trai)
Esta bien mamá, lo intentaré.

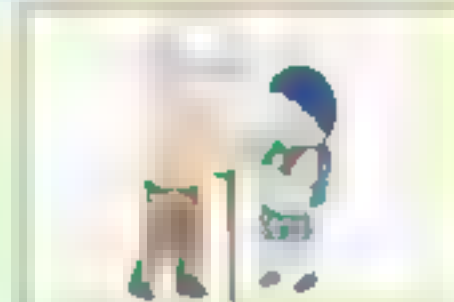


ACTIVITY / ACTIVIDAD

What's the missing words?
(What's da mi-zin wor-ds)
¿Cuáles son las palabras que faltan?



1. Pay the _____



2. Pay _____



3. Pay a _____

COLECCIONES

Presenta:

GENIOGRAMA

65 AÑOS DE UNA PASIÓN

LIBRO
TAPA
DURA

GENIOGRAMA
65 AÑOS DE
UNA PASIÓN
El Comercio



Incluye 5 Geniogramas
gigantes inéditos

LANZAMIENTO
EXCLUSIVO

ASOLO

S/99.90

S/159.90

¡ENCUÉNTRALO EN QUIOSCOS O EN NUESTRA WEB!

Para adquirir el libro, deberá: (i) acercarse a su quiosco más cercano y/o, (ii) ingresar a la página web Colecciones El Comercio <http://coleccionelcomercio.pe/> y/o, (iii) escribir al WhatsApp 988 070 000 / 922 967 466. El libro tiene un costo de S/99.90 cada uno. Stock de 2,000 unidades en promoción hasta agotar stock. Válido a nivel Lima Metropolitana desde el 15 de Julio hasta el 31 de Agosto de 2025.



Trome oficial

@tromepe

14 Siguiendo

3.7 mill. Seguidores

157,6 mill. Me gusta

3.7

MILLONES

Y SEGUIMOS CRECIENDO...

AFROBACIÓN PERMISO	ES (INGL.)	CUENTA (ABREVIADO)	MALPAR- TIDA (BOX)	CIUDAD DE LAS TEJAS	SUCESIVAS	SI EN QUECHUA	UNIÓN EUROPEA	REPETIDO MAMÁ
OSMO								
INVENTAR								
ATMÓSFERA								
DESPLO- MARSE								
VIVIENDAS DE AVE	PARTÍCULA	SEVERIDAD	HOSTIGA					
RADIO								
MOVIMIENTO NERVIOSO								
RAZA DE PERRO								
CALCIO								
SIGMA								
AFERESIS DE AHORA								

TU HORÓSCOPO



21.3 | 19.4

ARIES. Evita esos arranques de mal humor, ten calma. Hay situaciones que te enseñarán a ser más prudente.



20.4 | 20.5

TAURO. Pasas por una etapa de reflexión, no te culpes por hechos que no estaba en tu poder evitar. Renuévate.



21.5 | 20.6

GÉMINIS. A veces te apresuras y juzgas sin tener las cosas claras. Hoy viernes un familiar te da buenas noticias.



21.6 | 22.7

CÁNCER. No te engañes a ti mismo, afronta los retos en el trabajo con la mejor actitud. Un secreto te impactará.



23.7 | 20.8

LEO. Pon más atención a lo que haces en tu centro de labores y no des importancia a cosas que no valen la pena. Aclara esas dudas.



23.8 | 22.9

VIRGO. Será un día de mucho entusiasmo, en el que podrás realizar todas tus actividades. Llegará un dinero extra.



23.9 | 22.10

LIBRA. Con actitud positiva los problemas serán superados. Necesitas organizarte más para cumplir con tus responsabilidades.



23.10 | 21.11

ESCORPIO. Has sabido sobreponerte a dificultades y esta vez será lo mismo. Confía en tu talento y decídetelo.



22.11 | 21.12

SAGITARIO. Siempre es importante rodearse de gente positiva que aporte algo a tu vida. Conserva la calma.



22.12 | 19.1

CAPRICORNIO. Deja de lado el sedentarismo, ejercita tu cuerpo. Un amor del pasado busca reunirse contigo.



20.1 | 18.2

ACUARIO. Revisa con calma tus asuntos legales, es necesario. Recuerda que tu familia está de tu lado.



19.2 | 20.3

PISCIS. Aprende a sacar buenas conclusiones de lo que has vivido; de los errores se aprende. Te irá bien en el tema amoroso.

PURAS letras

CLIMA DE LA SIERRA

A	B	F	S	V	Z	L	A	C	O	R	D	I	L	L	E	R	A	F	A	Z
M	A	S	E	F	A	A	M	T	E	M	P	E	R	T	D	A	Z	V	A	A
I	J	I	E	V	Z	S	F	A	S	E	D	U	T	I	T	L	A	N	E	M
L	O	F	N	F	A	I	D	F	S	V	A	A	D	R	E	S	Z	E	F	I
V	C	A	C	T	Z	E	A	E	Z	A	F	L	O	F	A	A	L	D	A	L
C	E	Z	U	F	E	R	Y	A	L	V	L	C	T	R	I	C	F	O	Z	C
S	R	V	E	V	Z	R	D	S	Z	A	E	T	U	I	L	N	I	F	D	L
A	O	O	N	F	A	A	M	A	E	S	S	T	A	I	T	R	T	A	A	E
J	E	D	T	V	G	C	F	E	Y	D	A	I	M	S	F	U	D	E	S	E
A	N	I	R	Z	F	O	F	U	D	R	N	A	E	A	D	I	D	E	R	C
B	A	L	A	F	A	M	M	A	E	I	F	A	M	R	S	O	G	D	A	E
S	Z	A	B	V	Z	P	V	P	F	R	A	I	S	R	R	U	M	V	Z	R
A	O	C	A	F	A	R	M	D	I	V	L	S	E	O	N	A	F	I	A	A
E	N	I	V	V	Z	E	A	G	Z	C	Z	V	Z	L	L	M	D	T	N	P
R	D	M	F	F	T	N	I	A	L	A	I	A	A	V	A	E	E	A	E	A
A	A	E	A	N	A	D	D	E	F	D	D	O	M	I	D	D	D	Z	R	
N	Z	S	O	F	O	E	P	R	E	S	E	N	T	A	G	R	A	N	F	V
E	V	C	C	O	R	D	I	L	L	D	S	A	N	O	Z	S	A	L	N	E

La sierra comprende
la cordillera
de los Andes y
presenta gran

diversidad
según la
altitud.
En las zonas

más altas domina
el clima frío,
con temperaturas
bajo cero.

En altitudes
intermedias
se encuentra
el clima frío.

En áreas bajas
de la sierra
aparece el clima
semicálido

muy seco.



ME SIENTO
MUY SOLO

Cartas: Editora El Comercio S.A.
Jr. Paracas N°530, Pueblo Libre.
Mail: doctoracarmen01@trome.com



ANDERSON (41). Doctora, le escribo con el corazón en la mano. Me siento muy solo y triste desde hace tiempo y me gustaría, a través de su página, tener la oportunidad de encontrar al amor de mi vida. Soy un hombre tranquilo, romántico, trabajador y sin vicios. Lo único que deseo es conocer a una damita sincera, de buen corazón, con quien compartir mi vida. No tengo problema si es madre soltera, eso no es un impedimento para mí, porque lo que realmente valoro es la calidad humana. Dejo mi número para las señoritas interesadas: 927-613-404. Gracias.

DOCTORA CARMEN
Mira, hijito:

Esa tristeza que sientes es momentánea, así que no dejes que defina tu vida. Tienes que cambiar esa actitud por una más positiva. Aunque no lo creas, todo eso influye a la hora de conquistar un nuevo amor. A las mujeres nos gustan los hombres seguros de sí mismos. Suerte.

TROME sudolai 492

	4	6			5			
							3	6
					4			8
		2				9		7
	6	8			7	3	5	
7		5			8		6	2
3	7		9					
2		9	5	4		6		
6	5		3			8	4	

TROME SERIES

MAX
BANSHEE



TEMPORADAS: 4
CAPÍTULOS: 212
Un exconvicto, conocido solo como Lucas Hood, sale de prisión y busca a su exnovia, Carrie, quien se ha mudado a Banshee (Pensilvania). Para evitar ser encontrado por sus enemigos, Lucas se hace pasar por el nuevo sheriff de Banshee, quien ha sido asesinado. Pero no será fácil escapar de su pasado y de sus enemigos.

SOLUCIÓN GRAMA



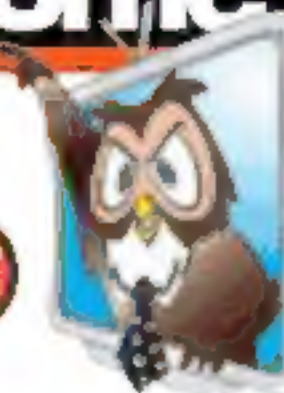


LA BELLA ASHLEY es lectora fiel del 'diario papá' y participa con entusiasmo en 'El Mago Billetón', que regala más de 200 mil soles. "Hay premios de hasta 5 mil y 20 mil soles. Con un poco de suerte sé que puedo llevarme esa platita. ¡Todos los días recorto los cupones!", dijo sonriente.

HINCHA DEL MAGO

JUEGO DE TRONOS EN LA POLÍTICA

EL BUHO



Este Búho abre sus ojazos para ver más allá de lo evidente. Nunca como antes el Perú vive una constante degradación política. El gobierno de **Dina Boluarte**, sostenido desde el **Congreso** por **Keiko Fujimori**, **César Acuña** y **Pepe Luna**, indigna a la ciudadanía con sus leyes a favor de criminales y permiten que la poderosa minería ilegal destruya ríos y bosques a cambio del oro. Las mafias de la extorsión atacan y matan a los peruanos honrados y las autoridades liberan a peligrosos hampones. Pero no nos olvidemos que esto es el resultado de haber elegido a ese incapaz y ladrón de **Pedro Castillo**, quien ahora pretende victimizarse en su juicio por el **golpe de Estado**. En política no hay casualidades, dentro de unos meses veremos a estos mismos siniestros personajes en las elecciones. Hace poco volví a ver **'La casa del dragón'**, precuela de la extraordinaria serie **'Juego de tronos'**, la cual batió todos los récords de audiencia en la plataforma de streaming **HBO**. Aunque es ficción, no dejo de ver similitudes con nuestra realidad. Esta serie es solo la otra cara de la moneda de la inolvidable 'Juego de tronos', que narra los acontecimientos ocurridos casi 200 años antes de la historia protagonizada por **Daenerys Targaryen** y **Jon Snow**, que nos cautivó a todos. Tiene como protagonistas principales a la dinastía de los Targaryen y el dramático evento conocido como **'La danza de los dragones'**, contando como personaje principal a una mujer, **Rhaenyra**, su tío **Daemon** y su hermano **Aegon II**, quienes buscarán en una lucha fratricida quedarse con el trono de hierro. 'Juego de tronos' fue catalogada por los críticos como una de las más espectaculares series de todos los tiempos, compitiendo con **'Los Soprano'**. Aunque ambientada en la época medieval, cuando uno veía la serie de ocho temporadas podíamos compararla con lo que sucedía en épocas actuales, pues era un relato de luchas a muerte por el poder, traición, seducción, mentiras, pasiones malsanas como las que también inundan la política en el mundo y en el Perú. La diferencia entre la política mundial actual y las luchas desatadas por el trono de **'Los siete reinos'** de la serie es que el escenario no era una selva de cemento, sino bosques encantados, ciudades amuralladas por gigantescas paredes de hielo, dragones que achicharran a desafortunados y hasta zombis que se comen a recién nacidos. **George Martin**, el escritor responsable de un puñado de libros que inspirarían la serie y que lo han hecho multimillonario, opinó sobre el espectacular éxito mundial de 'La casa del dragón': **"Mis libros y mis personajes son como mis niños, así que cuando vendes los derechos de tus niños te preguntan cómo los tratarán. Pero he tenido mucha suerte, han hecho un gran trabajo"**.

La historia personal del escritor también es de película. George era guionista de **Hollywood** y un día sufrió una crisis existencial, renunció a su trabajo y se aisló en un rancho de **Santa Fe, en Estados Unidos**, donde inició la redacción de esta saga fantástica. Gracias a su encastamiento salió a la luz su primer libro: **'Canción de hielo y fuego'**. La serie nos muestra, en una supuesta Europa medieval, la terrible guerra de siete reinos con sus respectivos señores que aspiran a sentarse en el trono de hierro, desde la muerte del rey **Robert Baratheon** por el ataque de un jabalí durante una cacería. Aunque en su deceso tuvo que ver su bella y perversa esposa **Cersei Lannister**. Ella lo engañaba con su propio hermano de padre y madre, **Jaime**, y coloca en el trono a su hijo **Joffrey**, fruto del incesto. El nuevo monarca es un muchacho cruel que manda decapitar a **Ned Stark**, el señor de **Invernalna**, amigo y consejero de su padre. Tras la ejecución de Stark comienza la gran guerra. En el vacío de poder, la ambición se desboca y se recurre a cualquier medio para conseguir la victoria. Dentro de ese mar de ponzoña y maldad hay personajes entrañables, como el enano **Tyrion Lannister** (incomensurable actuación de **Peter Dinklage**), noble, inteligente, borrachín y putaño al que apodan 'diablillo'. Se enamora de una chica a la que conoce en la calle y le pide matrimonio. Pero su todopoderoso padre **Tywin Lannister** se burla de él y le grita: **"¡Pedazo de bestia, yo le dije a tu hermano que te haga creer que esa chica era decente, pero en realidad es una prostituta a la que contratamos para que salgas de virgen!"**. Ese día, el 'diablillo' supo que su padre lo odiaba. Tras el asesinato de su nieto Joffrey, el mismo día de su boda, Tywin hizo que culpen a su inocente hijo enano. Pero el astuto Tyrion logra escapar con ayuda y va a buscar a la prostituta de la que estaba enamorado, ii y la descubre en la cama de su padre!! El viejo lo había engañado otra vez. Cuando Tywin está sentado en el baño, su hijo, convertido en un verdadero diablo, lo mata con una ballesta. En medio de esa guerra civil aparece la reina de los dragones, la bella **Daenerys Targaryen**, que también reclama el trono de hierro y cuenta con dragones de verdad. Su padre, el **'rey loco'**, fue el último Targaryen en sentarse en el codiciado trono, pues fue derrocado y mandado a asesinar por Robert Baratheon, porque quería incendiar todo el reino sintiéndose un dragón. Política, terror, sensualidad, humor, fantasía, maldad, infidelidad y juegos de poder. Alucinante. Apago el televisor. *